

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская
хореографическая школа
«Ровесники»
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детская
хореографическая школа «Ровесники»
Н.Н. Полякова
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**ПРОГРАММА по учебному предмету
ПО.01.УП.02. РИТМИКА**

Составили:
Волкова Виктория Андреевна,
Полякова Наталья Николаевна,
Пестов Андрей Николаевич

г. Благовещенск
2023г.

Структура программы учебного предмета «Ритмика»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
- Цель и задачи учебного предмета.
- Место учебного предмета в структуре образовательной программы.
- Срок реализации учебного предмета.
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.
- Форма проведения учебных аудиторных занятий.
- Обоснование структуры программы учебного предмета.
- Методы обучения.
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета.
- Содержание учебного предмета по годам обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
- Критерии оценки.
- Требования к промежуточной аттестации.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Основная учебно-методическая литература.
- Интернет-ресурсы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета ПО.01.УП.02 «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Учащиеся получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Танец», «Музыкальное воспитание» и других предметов комплексной предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства.

Цель и задачи учебного предмета

Цель – развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи

обучающие:

- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики.

развивающие:

- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребенка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства;
- формирование правильной осанки;

воспитательные

- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет ПО.01.УП.02 «Ритмика» входит в обязательную часть комплексной предпрофессиональной общеобразовательной программы, в предметную область «Хореографическое исполнительство».

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика», составляет 2 года.

Объем учебного времени

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

<i>Классы</i>	<i>1класс</i>	<i>2класс</i>
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая и мелкогрупповая (от 10 до 20 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры предмета программы являются требования федеральных государственных требований, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы – «Структура и содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

1. наглядно-слуховой - прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем;
2. словесный - **беседа** о характере музыки, её художественных образах; **объяснение** средств музыкальной выразительности; эмоциональный **рассказ** преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: **оценка** результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся;
3. практический - предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие музыкальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Ритмика», оснащены фортепиано/роялями. Площадь хореографических студий не менее 40 кв.м., имеет пригодное для занятий напольное покрытие (ламинат и специализированное паркетное покрытие), зеркала размером 7 м. х 2 м. на одной стене. Образовательное учреждение имеет концертный зал с роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием; костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий.

Также в наличии имеются раздевалки для переодевания и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения о затратах учебного времени

Сведения о затратах учебного времени предусмотренного на освоение предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

<i>Классы</i>	<i>1класс</i>	<i>2класс</i>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	130	
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-	
Максимальное количество занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	130	
Объем времени на консультации (по годам)	1	1

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет федеральными государственными требованиями.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Первый раздел «Ритмика» предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, ритмической гимнастики, развитие ориентации в пространстве, формирование художественно-творческих способностей детей.

Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики. Упражнения по развития ориентации в пространстве формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения на середине зала включают в себе элементы ритмической и партерной гимнастики.

Второй раздел «Партерная гимнастика» воздействует на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и мышечную системы, способствует формированию правильной осанки, точности, координации движений. Посредством упражнений партерной гимнастики, решается и задача музыкального воспитания – развитие ощущения ритма. Упражнения партерной гимнастики выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальный материал должен быть доступным и понятным для детей, с четким ритмом.

Каждое упражнение предлагается назвать образно: «кошечка», «собачка», «капелька» и т.д., что поможет детям ярко воспринять и исполнить его.

Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность» помогает освоить материал на практике при помощи различных игр и танцевальных движений.

1-й год обучения

На первом году обучения важным является развитие музыкального слуха и памяти, двигательных навыков (лёгкость шага, прыжка, бега), исправление недостатков в осанке и развитие эмоциональной сферы учащегося.

I РИТМИКА

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты

Теория. Беседа с детьми о целях и задачах, о правилах поведения на занятиях, форме одежды на занятиях.

Практика:

- понятия музыкального вступления;
- начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыки;
- характера музыки (весёлый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко).

Разминка

В занятия включены элементы по сохранению и укреплению здоровья детей. Одним из таких элементов является – разминка (перед началом занятий хореографический зал должен быть хорошо проветрен, пол чистым, дети должны иметь сменную обувь, сменную одежду).

Во избежание проблем с мышцами и суставами перед физической нагрузкой, занятия хореографией необходимо начать с разминки. Это комплекс несложных «разогревающих» упражнений. Например, простые на первый взгляд, повороты головы направо, налево, вперед, назад, круговые движения головой улучшают зрение, укрепляют мышцы шеи, лечат заболевания горла, голосовых связок, устраняют жировые отложения на шее, тренируют вестибулярный аппарат, устраняет гиперфункцию щитовидной железы.

Поэтому, роль разминки в учебном процессе очень важна, она помогает детям разогреть и включиться в репетиционный процесс без риска получить травму или заболевание. Но самое главное, не только научить ребенка разогреваться, а повысить у него мотивацию к здоровому образу жизни, воспитать культуру здоровья, научить его пользоваться этими знаниями самостоятельно.

Разминку на своих занятиях нужно начинать с головы постепенно переходя к разминке всех частей тела поочередно:

1. Упражнения для мышц шеи, головы:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения, полукруги
- круговые движения головой:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, движение головой

Поднятие головы наверх, провели направо (плечи не поднимать), затем опускаем голову вниз (максимально прижимать подбородок к себе), потом ведем голову налево, и наверх (вести голову подбородком, рисуя максимальный круг)

Повторить упражнение в обратную сторону. По 4 раза в каждую сторону.

2. Упражнения для плечевого пояса:

- вверх, вниз;
- поочередно вверх, вниз;
- круговые движения назад, вперед;
- круговые движения поочередно назад, вперед.
- круговые вращения плечами:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

Плечи хорошо отводим назад, разворачивая их (руки вперед не продвигаются, остаются вдоль корпуса), далее приводим их вперед, хорошо заворачивая их (стараться держать ладони на бедрах). Живот втянутый, работают именно лопатки. Амплитуда движений максимальная.

- круговые движения плечами, руки сзади в замке:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки в положении замка сзади, лопатки (плечи) опустить вниз, локти вытянуты, живот подтянутый

Круговые движения, корпус подтянут, живот в себя, амплитуда большого круга. Повторить 8 раз в каждом направлении.

- круговые движения локтями:

И.П. Ноги на ширине плеч, кисти рук прижаты к плечам.

Круговое движение локтями (максимально чертить круг, особенно сзади, плечи опущены вниз)

1. Упражнения для укрепления рук:

- сгибание и разгибание пальцев в кулаки;
- сгибание и разгибание рук;
- поднимание напряжённых кистей рук, плеч;
- потряхивание кистей рук;
- повороты кистей рук;
- разминка пальчиков;
- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- вращения от локтя вперед, назад, поочередно;
- «мельница» от плеча.
- повороты кистей рук.
- упражнение для кистей рук «Свободные пальцы»

И.П. Свободное положение корпуса

• Упражнение. Берем указательный палец левой руки, на него ставим расслабленную ладонь правой руки и шевелим пальцами, мягкими пальчиками (как на фортепиано играем), поменяли руки

• Упражнение. Соединить 2 ладони, локти направлены в сторону, и начать выворачивать ладони вовнутрь (на себя) и от себя, поворот к себе и от себя

- Упражнение. Берем пальчики и соединяем их не до конца между собой (корзиночка), локти опущены вниз, подмышками воздух, сохраняя данное положение рук, кисти поворачиваются вправо, поднимаются вверх/опускаются вниз и поворачиваются влево, двигаются по кругу. Ощущение отдельно работающей кисти. Локти не двигаются, только работа запястья, затем, в другую сторону, пальцы не склеивать, как будто мячик держим

- Упражнение «Петельки пальчиками». Каждый пальчик делает как будто петельку. Начинаем с больших пальцев по 2 раза (остальные пальцы собраны), остальные пальцы – ладонь раскрыта, но именно акцент на работающие пальцы по очереди. Изучаем сперва на одной руке с указательного пальца, ладонь опущена вниз, палец как будто подковыривает снизу вверх – мелкая моторика. Можно развернуть ладонь вверх и представить, что петелька находится на середине ладони и мы пальчиком тянемся вниз и вверх (к середине), как бы поддевая ее

- Упражнение. Рисовать знак бесконечности кистью рук.

4. Упражнения для развития подвижности грудной клетки:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения.

- поворот корпуса вправо/влево, руки в замке:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки в положении замка сзади, лопатки (плечи) опустить вниз, локти вытянуты, живот подтянутый

Поворот корпуса вправо и влево (бедра стоят на месте, ровно).

5. Упражнение для укрепления мышц верхней части спины:

- Соппротивление для лопаток. Работа с предметом (резинкой)

И.П. Ноги на ширине плеч, руки отведены в сторону

Руки отводить назад (рессора), можно взять предмет скакалку или резинку. Ладони смотрят вперед. Педагог подходит к ребенку, становится напротив него, должна быть опора и давление в руках

- «Скелетик»

И.П. Ноги на ширине плеч, руки отведены в сторону и параллельно полу (сильные)

Удерживая плечи и лопатки (убраны назад, вставлены, не уходят вперед), происходит опускание руки от локтевого сустава до кисти (руки расслаблены, как маятник двигаются)

- «Вертолет»

И.П. Ноги на ширине плеч, руки отведены в сторону, голова прямо, подбородок вверх (как будто карандаш стоит), плечи опущены

Максимальный поворот туловища вправо и влево, не сворачивая бедра (сохранять линию рук по прямой), голова поворачивается в одноименном направлении (как бы увидеть себя сзади)

- Круг руками. Упражнение с предметом (резинкой)

И.П. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо подбородок вверх (как будто карандаш стоит), плечи опущены

Вначале проучивать с одной руки, потом другой, затем двумя руками.
Руки поднимаются вперед, вверх (точно над головой), отводятся назад и опускаются вниз

Усложнение упражнения – берем скакалку, полотенце, резинку

6. Упражнения для укрепления мышц корпуса

- наклоны туловища вправо и влево:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, голова прямо подбородок вверх (как будто карандаш стоит), плечи опущены

Правая рука поднимается через верх (левая рука в стороне – не должна упасть вниз), наклон корпуса влево. Руки параллельно и тянутся в сторону, работает на растяжение бок. Контролировать плечи на одной линии (не заворачивая и не опуская их вниз).

Усложнение упражнения – берем резинку в руки. Делаем наклоны туловища вправо/влево, удерживая предмет в руках

- наклоны туловища вперед, назад

- наклоны туловища вперед, руки сзади в замке:

И.П. Ноги на ширине плеч, руки в положении замка сзади, лопатки (плечи) опустить вниз, локти вытянуты, живот подтянутый

Туловище наклоняется вперед параллельно полу (не падать), руки поднимаются вверх, голову не запрокидывать (прямо). Педагог может подойти и потянуть руки чуть вперед

- круговые движения.

7. Упражнения для разогрева тазобедренного сустава:

- смещение вправо, влево, вперед, назад;

- круговые движения;

- «восьмерка».

8. Упражнения для разогрева ног:

- шаг вправо, сгибаем левое колено достаем до противоположного локтя, повторить в другую сторону;

- наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище;

- подняться на носочки, поочередно опускаем пятки на пол;

- прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Разминка на середине зала.

1. Поклон.

2. Постановка корпуса:

- ноги вместе (пяточки и носочки);

- колени вытянуть и соединить вместе;

- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;

- лопатки соединить и опустить вниз;

- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;

- живот втянуть.

3. Упражнения для головы:

- «цапля»: голова вперёд- назад
- повороты головы;
- наклоны головы;
- круговые движения головы.

4. Движения плеч и корпуса:

- «Незнайка»: поднятие и опускание плеч
- «качели»: поднятие плеч по очереди
- круговые движения плечами
- махи руками в стороны
- наклоны корпуса вперед, в сторону
- «неваляшки»: наклоны корпуса в стороны, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии.
- «крышечка стола»: ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд, изображая крышку стола;
- наклоны вперёд, кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.

5. Упражнения для ног:

- подъем на полу пальцы;
- перекаты с полу пальцев на пятки;
- «велосипед»: поднятие и опускание пяток по очереди
- «пружинка»: сгибание ног в коленях;
- приседания;
- «флажок»: подъем вытянутого носка к колену опорной ноги;
- упражнение «Цапля»;

6. Прыжки:

- прыжки по VI позиции;
- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- на одной ноге.

Разминка по кругу.

Учащиеся на музыкальное вступление из линий перестраиваются в круг простым шагом с носка

7. Шаги:

- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.

8. Бег:

- легкий бег;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты;

- бег вперед с высоким подъемом колен - "лошадки";
- прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная;
- шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;
- шаги с вытянутым носком. Этим шагом выстраиваемся по линиям, как в начале занятия, на свои места.

Музыкально-пространственные упражнения

1. Различие правой, левой ноги, руки, плеча.
2. Повороты
3. Построения и перестроения:
 - в колонну по одному;
 - из колонны в шеренгу;
 - круг;
4. Упражнения на ориентировку в пространстве (распределение точек в танцевальном классе, понятие "рисунок танца": линия (линии), колонна (колонны), шахматный порядок, круг, полукруг).
 - ориентиры вправо, влево, к центру, от центра;
 - в колонну по одному;
 - из колонны в шеренгу;
 - круг;
 - передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом «Хоровод».

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры

Ритмические упражнения:

Упражнение 1.

Ритмика учит детей в условных движениях слышать музыкальный ритм. Каждый музыкальный звук имеет установленную длину (длительность). Условно примем звук, длящийся 4 сек., за целую ноту, тогда половина будет звучать только 2 сек., а четверть - одну.

Предложите концертмейстеру играть четверти со скоростью 60 ударов в минуту. А учащимся, предложите отмечать хлопками, после команды «и», сначала четверти, потом половины, затем целые ноты. (При исполнении четвертей учащиеся будут хлопать вместе со звуками музыки, при исполнении половин на «раз» - хлопок, «два» - пауза, в целых же нотах на «раз» - хлопок, 2,3, 4 – пауза). Так практически учащиеся узнают, как можно движениями отмечать длину звуков. По заданию учителя хлопки можно заменить щелчками, притопами, шлепком по бедрам или хлопками в паре.

Упражнение 2.

Предложите концертмейстеру играть ритмический рисунок. Учащиеся сначала должны выслушать эту музыкальную фразу, затем повторить ее ритм хлопками. Задание исполняется несколько раз подряд. Если оно не получилось, надо снова отдельно отхлопать половины, затем четверти. После

этого пропеть эту фразу, а затем петь и хлопать. Предложите второй ритмический рисунок, более сложный и длинный: темп 60. Пропеть эту музыкальную фразу. Затем ее же отхлопать. Пение помогает правильному соблюдению длительности нот, после него хлопки почти всегда исполняются в правильном ритме. Это наиболее продуктивный способ освоения ритмических рисунков, им следует пользоваться всегда, когда есть трудности в воспроизведении ритмов.

Координация движений в разных темпах:

1. Ходьба с хлопками:

- хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;
- хлопки в ладоши на каждый шаг.

2. Ходьба с движением рук:

- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вверх;
- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой;

3. Ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.

Упражнения в движении:

Музыкальный размер 4/4.

1.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два», «Три», «Четыре» - пауза.

То же с правой ноги.

2.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза.

3.

Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли.

На счет «Раз» - шаг левой ногой;

На счет «Два» - пауза, левая рука в сторону;

На счет «Три» - шаг правой ногой;

На счет «Четыре» - пауза, правая рука в сторону;

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

Развивая у учащихся «мышечное чувство», необходимо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе – активное действие.

При работе с учениками над новым материалом одинаково важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть кратки, образны и конкретны.

Музыкально-ритмические игры (см. Приложение 2):

II ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Теория. Методика исполнения движений

Практика:

1. Упражнения для укрепления и развития стопы:

- «Одновременная работа стоп»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 3/4.

На 2т – сокращаем стопы на себя, 2т - натягиваем. Повторяем 8 раз.

- «Поочередная работа стоп»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 4/4.

На 2т – 1 стопа сокращается на себя, 2 стопа - вытягивается, 2т- смена положения. Повторяем 8 раз.

- «Работа пальцев»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 4/4.

На 2т –натягиваем пальцы стоп, 2т – сокращаем пальцы стоп (подъем натянут). Повторяем 8 раз.

- «Птичка»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 3/4.

На 2т –натягиваем пальцы стоп, 2т – отводим пальцы стоп в стороны. Повторяем 8 раз.

- «Волна»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 4/4.

На 1т – сокращаем пальцы стоп (подъем натянут), сокращаем подъемы на себя, удерживаем положение. На 1т – натягиваем пальцы стоп, вытягиваем подъемы, удерживаем положение. Повторяем 8 раз.

- «Сокращенные стопы»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 4/4.

На 1т – сокращаем стопы на себя (пятки от пола оторваны), на 1т – открываем стопы в I позицию ног (flex). Повторяем 8 раз.

- «Круговые движения стоп»

И.П. Сидя на полу, руки allonge, стопы, колени натянуты, голова смотрит прямо, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р 4/4.

На 1т – стопы сокращаются на себя (в невыворотном положении), 1т – стопы сокращаются в I позицию (flex), 1т – стопы натягиваются по I позиции (point), 1т – стопы приходят в исходное положение. Повторяем упражнение 4 раза en dehors, 4 раза en dedans. Проучивать можно с 1 ноги.

2. Упражнение для мышц спины и задней поверхности бедра:

- «Складочка»

И.П. Сидя на полу, руки в III позиции. М.Р 4/4.

2т- наклон вперед, руками беремся за стопы.

2т- выходим в И.П. сидя на полу, руки в III позиции.

- «Battement tendu»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади ладонями вниз, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута

Натянуть ноги, чтобы пятки оторвались от пола, рабочая нога поднимается вверх (спина подтянута) выворотно/невыворотно. Повторить несколько раз поднятие и опускание рабочей ноги (руки- опора сзади). Пятки не кладем, ноги поднимаем медленно, сперва на 4 счета, потом на 2.

Усложнение. Руки будут в стороне, ноги продолжают работу. Следить за поясницей, пятки от пола поднять

3. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине):

- «Растем-растем!»

И.П. Лежа на спине, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. М.Р 4/4.

1-й т – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегалась плотно к полу);

2-й т – расслабить все мышцы.

- « Носорог».

И.П. Лежа на спине, руки за головой, ноги прямые, стопы вытянуты. М.Р 3/4

1-2 т – сгибаем поочередно ноги в коленях, тем самым касаемся каждый раз лба.

3-4 т – приходим в И.П.

4. Упражнение для укрепления верхней части спины:

- «Червячок»

И.П. Лечь на живот, руки за головой в замке, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол

Небольшое поднятие корпуса над полом (чем ниже поднятие подбородка над полом, тем лучше, прорабатывается верхние плечевой пояс, мышцы не зажимать), голову вверх не поднимать, 1 ровная линия с позвоночником

Акцент упражнения на работу верхней части спины (не подниматься сильно высоко, чтобы поясница не включалась). После нескольких повторений упражнения, можно зафиксировать корпус наверху и отвести руки в сторону.

- «Подъём»

И.П. Лечь на живот, руки согнуты в локтях, образуя букву «П», ладони лежат на полу, голова опущена на пол, 1 прямая линия, ноги натянутые)

Поднятие грудной клетки на 25°, удерживая положения рук в позиции «П». (Подойти к ученику и развести руками плечи). Соблюдать правильное положение головы.

- «Круги плечами»

И.П. Лечь на живот (все тело вытянуто, руки отведены в стороны, ладони лежат на полу, голова опущена на пол, 1 прямая линия, ноги натянутые).

Поднятие грудной клетки на 25°, сохраняя положение рук в стороне. Далее идет разворот плечевого сустава (ротация), и заворот в другую сторону плечевого сустава. Руки не должны уходить назад, стараться удерживать их в стороне, хорошо прорабатывать плечевой сустав.

- «Тянем руки» Port de bras.

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р 2/4, 3/4.

1-2т. – руки поднимаются вместе с корпусом (невысоко) 25°, ладонь в ладонь «смотрит», зафиксировать положение

3-4т. – руки отводятся в сторону, точно по прямой, корпус удерживается, зафиксировать положение

5-6т. – руки возвращаются в положение вперед, зафиксировать положение

7-8т. – опускаем корпус и руки в исходное положение

- «Плывём».

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р 3/4.

1т. – руки поднимаются вместе с корпусом (невысоко) 25°, ладонь в ладонь «смотрит», ноги поднимаются на 25°, зафиксировать положение

2т. - левая рука и правая нога поднимаются еще выше, правая рука и левая нога удерживают 25°

3т. – возврат рабочей руки и ноги на 25°

4т. – правая рука и левая нога поднимаются еще выше, левая рука и правая нога удерживают 25°

5т. - возврат рабочей руки и ноги на 25°

6т. – отдых

- «Смотрим в сторону».

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р 3/4.

1-2т. – руки поднимаются вместе с корпусом (невысоко) 25°, ладонь в ладонь «смотрит», зафиксировать положение

3-4т. – отводим правую руку назад, левую руку вперед, смотрим вправо (руки на одной линии)

5-6т. – возврат рук на 25°

7-8т. - отводим левую руку назад, правую руку вперед, смотрим влево (руки на одной линии)

- «Port de bras III-II».

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р 4/4.

1т. – руки поднимаются в III позицию вместе с корпусом (невысоко) на 25°, ладонь в ладонь «смотрит», зафиксировать положение

2т. – руки отводятся в сторону во II позицию, зафиксировать положение

3т. – руки поднимаются в III позицию

4т. – возврат корпуса в исходное положение. Повторяем 8 раз

- «Карандашик»

И.П. Сидя на коленях, голень на полу, корпус подтянут, руки опущены вниз и расслаблены

Объяснить, что есть «карандашики», взять 2 пальца (большой и указательный) и их поставить между нижней челюстью и плечами, локти смотрят в стороны – это правильное положение головы, удлиняется шея, разворачивается грудная клетка. После правильной постановки, руки убираем в сторону, «верх стоит правильно», зафиксировали положение, затем снова приводим руки. Повторить несколько раз. Должна работать верхняя часть рук (от плеча до локтя), мышцы в тонусе.

- «Правильна осанка»

И.П. Сидя на коленях, голень на полу, корпус подтянут, руки опущены вниз и расслаблены

Поднимаем правое плечо максимально вверх (к уху), отводим его немного назад и опускаем вниз, лопатка должна тянуться к крестцу (к поясничному отделу). Потом, другое плечо поднимаем и вставляем и тянем вниз, голова остаётся смотреть прямо. Затем, для сравнения, попросить детей расслабить положение и снова привести его в правильное.

5. Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

- «Уголок»

И.П. Лежа на животе, руки в III позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. Упражнение выполняется 4 раза.

- «Змейка».

И.П. Лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). М.Р 3/4.

1-2 т – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо;

3-4 т – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад).

- «Коробочка».

И.П. Лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). М.Р 3/4.

1-2 т – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4 т – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

- «Лодочка».

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед (замок). М.Р 2/4, 3/4. Чередуем: поднимаем корпус, ноги, все вместе. В конце упражнения качаемся вперед назад.

- «Качалочка».

И.П. Лежа на животе, руки в 3-й позиции. М.Р 2/4, 3/4. Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе).

- «Кораблик».

И.П. Лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. М.Р 3/4.

1-2 т – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4 т – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

6. Упражнения для выворотности голеностопного сустава:

- «Battement tendu flex/point - комплекс»

И.П. Сесть на пол, ноги вытянуты, стопы натянуты, поясница подтянута. М.р. 4/4

1т.- правая нога (point) поднимается на 25° над полом и удерживает натянутое положение.

1т. – правая нога (point) опускается в исходное положение

1т.- правая нога (flex) поднимается на 25° над полом и удерживает натянутое положение.

1т. - правая нога (flex) опускается в исходное положение

- «Приведение и отведение ноги в сторону»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой руки опущены вдоль туловища в свободном положении, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.р. 2/4

1т. - руки поднимаются в I позицию, одновременно правая нога в натянутом положении поднимается над полом на 10°

2т. - начинается отведение правой ноги в сторону, стопа сокращается, нога продолжает находиться над полом, руки открываются во II позицию

3т. - положение сохраняется (ноги натянутые, рабочая стопа сокращена). Важно, следить за подтянутой поясницей

4т. - нога приходит в исходное положение и вытягивается в подъеме, руки приходят в I позицию, нога опускается вниз

- «Рисуем круг маленький и большой»

И.П. Лежа на спине, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Нога поднимается над полом (стопа натянута) на 30°, делая круг стопой en dehors, нога ведется в сторону (чем ниже, тем сложнее), затем стопа дотягивается, опускается на пол и приходит в исходное положение.

Выполнять опускание стопы на 8 счетов

Это упражнение повторяется, лежа на животе

Правая нога поднимается над полом на 30°, делая большой круг ногой и работая стопой, доводим ногу до стороны, далее, держим ногу над полом не отпуская (держим мышцами внутренней частью бедра), затем кладем ногу на пол и приводим ее в исходное положение

7. Упражнения на выработку силы мышц спины/ прессы:

- «Березка».

И.П. Сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. М.Р 2/4, 3/4.

1-4 т – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»;

5-6 т – ноги сгибаются в коленях;

7-8 т – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

Из «березки» переходим в «Домик» - прямые ноги закидываем за голову, сгибаем ноги в коленях укладываем ноги на пол – упражнение «Улитка».

- «Уголок простой» (поднятие ног).

И.П. Лежа на спине руки направлены в стороны ладонями вниз. М.Р 2/4, 3/4. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу

- «Уголок двойной» (поднятие ног и корпуса)

И.П. Лежа на спине, ноги натянуты, руки вдоль корпуса, ладони опущены вниз М.Р 2/4, 3/4.

Удерживая поясницу, прижатую к полу, корпус, плотно прижатым к полу. Сперва поднимаются от пола плечи и руки, направленные вперед, потом поднимаются ноги на 30°, спина прямая. Держим данное положение

- «Самолет»

И.П. Сидя на полу, колени прижаты к груди, руки охватывают ноги. М.Р 4/4

1т- открываем ноги вперед как можно выше, корпус удерживаем в положении 90° , руки раскрыты в сторону.

1т- приходим в И.П. Повторяем 8 раз.

- «Цифры»

И.П. Лежа на спине, ноги натянуты, руки вдоль корпуса, ладони опущены вниз

Стопами пишем цифры от 1 до 9 (2 стопы соединены, ноги не разъединять), ноги подняты на воздух

- «Уголок в теле на 30° с соединением и отведением ног на $1/4$ »

И.П. лежа на спине, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Ноги поднимаются ровно на 90° (подъемы натянуты, колени натянуты), затем 2 соединенные ноги опускаются направо, укладываются на пол (но спина лежит ровно), поднимаем в исходное положение, и укладываем налево, возвращаем под прямой угол, держим ноги и возвращаем в исходное положение.

- «Скручивание»

И.П. Лежа на спине, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Сперва поднимаются от пола плечи и руки, направленные вперед, потом поднимаются ноги на 30° , спина прямая. Держим данное положение.

Колено правой ноги соединяется с локтем левой руки, вернули корпус в исходное положение, затем меняем ногу и руку. Противоположные стороны работают

8. Упражнения для выработки балетного шага:

- «Тянем - потянем» (adagio)

И.П. Лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. М.Р $3/4$.

1-2 т – работающая нога медленно поднимается на 90° ;

3-4 т – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6 т – нога медленно опускается;

7-8 т – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса).

Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

- Бросок ноги на 90° . Grand battement jete (Gr.bt.jete).

И.П. Лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. М.Р $2/4$.

1 т – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90° ;

2 т – нога медленно опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног).

Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.

- «Махи ногами в поперечном шпагате, лежа на полу»

И.П. Лежа на спине, ноги вытянуты, стопы соединены по внутренней поверхности (колени, стопы, поясница, плечи – все лежит на полу), руки лежат в стороне

Ноги поднимаются на 90° (прямой угол), далее раскрытие ног на поперечный шпагат и приведение их обратно

Можно менять характер движения – 2 медленных раскрытия ног и 2 быстрых

- «Махи ногами назад из положения стоя на коленях с упором на руку»

И.П. Стоя на четвереньках, ровный корпус, голова смотрит вниз, либо поднята. М.р. 2/4

Бросок ноги наверх и возврат ее в исходное положение, либо после броска ноги оставлять ее на носочке на полу в вытянутом положении

9. Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног:

- «Лягушка»

И.П. Сидя на полу, ноги выворотны, корпус подтянут, руки опущены на пол. М.Р 3/4.

1-2 т – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4 т – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6 т – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8 т – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

- «Бабочка»

И.П. Сидя на полу, колени раскрыты в стороны, стопы прижаты к друг другу.

Стараемся прижать колени к полу. М.Р 4/4.

- «Бабочка лежа на спине»

И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы соединены по внутренней поверхности (колени, стопы, поясница, плечи – все лежит на полу), руки лежат вдоль корпуса. М.Р 4/4.

10. Шпагаты.

11. Упражнения с гимнастической резинкой:

- «Паучок»

И.П. Сидя на полу, надеть резинку на стопы, перекинув резинку за себя (за спину), ноги впереди, колени согнуты. М.Р. 4/4

Раскрываем ноги в стороны, как можно шире.

1т. – раскрыть ноги, как можно шире в сторону, колени согнуты.

2т. – пауза

3т. – собираем ноги в ИП

4т. – пауза

- Поперечный шпагат с гимнастической резинкой

И.П. Лежа на полу, руки раскрыть в сторону, ладони в пол, резинка проходит сзади (за спиной) и крепится к правой и левой стопе, ноги поднять вверх 90°. М.Р. 2/4

1т.- резко раскрываем ноги в сторону до поперечного шпагата

2т. – фиксируем положение

3т. – пауза

4т. – вернуться в исходное положение

- Продольный шпагат с гимнастической резинкой

И.П. Лежа на полу, руки раскрыть в сторону, ладони в пол, резинка крепится к правой и левой стопе. М.Р. 2/4

1т.- резкий бросок ноги вверх

2т. – пауза

3т. – опускание ноги вниз

4т. - отдых

- Поперечный шпагат лежа на боку с гимнастической резинкой

И.П. Лежа боком, корпус ровный, упор на руку, ягодичные мышцы зажаты, резинка крепится к правой и левой стопе, ноги поднять вверх 90*. М.Р. 2/4

1т.- резко раскрываем ноги в сторону до поперечного шпагата

2т. – фиксируем положение

3т. – пауза

4т. – вернуться в исходное положение

- Продольный шпагат лежа на животе с резинкой

И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вверх, корпус зажат, ягодичные напряжены, резинка крепится к правой и левой стопе. М.Р. 2/4

1т.- резкий бросок ноги вверх

2т. – пауза

3т. – опускание ноги вниз

4т. - отдых

12. Упражнения, подводящие к экзерсису:

- «Plie в партере»

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, ноги вытянуты, прогиба в пояснице нет. I позиция в ногах. М.Р. 4/4

1т. - Садимся в plie на полу (подтягиваем ноги к себе, с натянутыми на себя стопами, колени в сторону)

2т. -вытягиваем ноги в исходное положение

Повторить 4 раза

Далее, battement tendu правой ногой в сторону (левая стопа не вытягивается), выход во II позицию ног в партере (стопы сокращенные).

1т. - Садимся в plie на полу (подтягиваем ноги к себе, с натянутыми на себя стопами, колени в сторону)

2т. -вытягиваем ноги.

Повторить 4 раза

Далее, вытягиваем правую ногу, ставим в V позицию обе ноги (лежать ровно, носки прижаты к пятке) (все держится за счет внутренних мышц, статика). 1т.- Садимся в plie на полу (подтягиваем ноги к себе, с натянутыми на себя стопами, колени в сторону)

2т.- вытягиваем ноги.

Повторить 4 раза

- «Battement tendu в партере вперед» (работа стопы)

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, прогиба в пояснице нет. М.р.4/4

«1/4» - Выводим battement tendu вперед правой ногой (2 стопы flex)

«1/4» - Дотянули правую стопу (point), левая стопа (flex)

«1/4» - Сокращаем правую стопу

«1/4» - Возврат в исходное положение (2 стопы flex)

Если нижняя нога (левая) находится в сокращенной позиции (flex) - это усложнение

Повторить 4 раза

- «Battement tendu в партере в сторону» (работа стопы)

«1/4» - Выводим battement tendu в сторону правой ногой (2 стопы flex)

«1/4» - Дотянули правую стопу (point), левая стопа (flex)

«1/4» - Сокращаем правую стопу

«1/4» - Возврат в исходное положение (2 стопы flex)

Повторить 4 раза

Должно быть ощущение ровных бедер. Обратно в позицию ведем пяткой

- «Battement tendu в партере назад» (работа стопы)

И.П. Лежа на животе, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, голову можно положить направо (на «ушко»)

Battement tendu назад

«1/4» - Выводим battement tendu вперед правой ногой (2 стопы flex)

«1/4» - Дотянули правую стопу (point), левая стопа (flex)

«1/4» - Сокращаем правую стопу

«1/4» - Возврат в исходное положение (2 стопы flex)

Повторить 4 раза

Отводим ногу носочком, пяткой вниз при возврате. Колено тянем. Правильная работа внутренней части бедер

- «Battement tendu в партере вперед»

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, прогиба в пояснице нет. М.Р.4/4

Делаем battement tendu вперед и удерживаем ногу на 25° - 4 счета, потом медленно приводим в позицию – 4 счета.

- «Battement tendu jete в партере вперед»

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, прогиба в пояснице нет. М.Р.4/4

«1/4» - Выводим battement tendu jete вперед правой ногой (point)

«1/4» - Пауза

«1/4» - Возврат в исходное положение (2 стопы flex)

«1/4» - Пауза

Повторить 4 раза

Акцент на то, что нога выходит сильная, как металл. Резкое открытие ноги вперед, обратно возврат ноги мягче. Важен акцент и точка.

Стараться, чтобы пятка рабочей ноги отрывалась вперед от пола (нога выворотная), а вторая нога удерживалась в положении flex (носком в пол)

- «Battement tendu в партере назад»

И.П. Лежа на животе, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, голову можно положить направо (на «ушко»). М.р.4/4

Делаем battement tendu назад и удерживаем ногу на 25° - 4 счета, потом медленно приводим в позицию – 4 счета.

- Battement tendu jete назад

И.П. Лежа на животе, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, голову можно положить направо (на «ушко»). М.р.4/4

«1/4» - Выводим battement tendu jete назад правой ногой (point)

«1/4» - Пауза

«1/4» - Возврат в исходное положение (2 стопы flex)

«1/4» - Пауза

Повторить 4 раза

Бедра от пола не отрывать, но выворотность в бедре сохраняется

- «Cou-de-pied спереди»

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, прогиба в пояснице нет. М.Р. 3/4

Правая нога с I позиции ног (стопы flex) приходит в положение cou-de-pied (над косточкой), затем выводится вперед и приводится опять в I позицию ног.

Колени и верх ноги развернуты. Стопу укладывать на пол нельзя. Пятка направлена вперед, а колено в сторону.

Правая нога с I позиции ног (стопы flex) приходит в положение cou-de-pied (над косточкой), затем выводится в сторону (пяткой ведем) и приводится опять в I позицию ног.

- «Cou-de-pied сзади»

И.П. Лежа на животе, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции

Пальчики, пятка, *cou-de-pied* сзади (пятка прижата, пальцы в сторону отводятся), стараться отвести колено рабочей ноги в сторону и не укладывать его на пол, далее колено идет назад, выводим ногу назад, возврат в I позицию ног.

- «*Demi rond en dehors*»

И.П. Лежа на спине, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции, прогиба в пояснице нет. М.Р. 3/4

1т. - Выводим *battement tendu* вперед правой ногой (*point*), левая нога (*flex/ point* – уровень сложности)

2т. - Ведем правую стопу (*point*) до стороны (пяткой наружу), левая стопа (*flex*)

3т. - Ведем правую стопу в I позицию (*point*). Либо стопа переходит в состояние *flex*

4т. - Возврат в исходное положение (2 стопы *flex*)

Уровень сложности упражнения изменяется от положения стопы *point* или *flex*. Нужно следить за ровностью бедер, вести пяткой

- «*Demi rond en dedans*»

И.П. Лежа на животе, руки в стороне прижаты к полу, ладонями вниз, предплечья лежат на полу ровно, стопы сокращены в I позиции

1т. - Выводим *battement tendu* назад правой ногой (*point*), левая нога (*flex/ point* – уровень сложности)

2т. - Ведем правую стопу (*point*) до стороны (пяткой наружу), левая стопа (*flex*)

3т. - Ведем правую стопу в I позицию (*point*). Либо стопа переходит в состояние *flex*

4т. - Возврат в исходное положение (2 стопы *flex*)

Бедра от пола не отрывать, отводить пальцы в сторону

- *Demi rond* ногой на 90°

И.П. лежа на спине, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз. М.Р.3/4

Рабочая нога поднимается на 90° (выворотно/невыворотно) вперед и опускается на пол в сторону (*demi rond*), можно опустить ногу в пол, сложнее ее удерживать (следить за ровностью бедер), затем опускаем по полу в исходное положение, либо со стороны ведем в обратном порядке. Чем медленнее ведем, тем сложнее

Сидя поднимаем ногу как *battement tendu jete* и удерживаем положение, закрыли и повторили еще раз

III МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Теория. Музыкальный образ

Практика:

-умение начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы.

- умение различать контрастные части музыкального произведения.

•Подскоки в паре с поворотом

И.П. Руки крестиком, ноги в III позиции.

Участвует четное количество детей. Пары двигаются по кругу на 4 счета лицом вперед, на 4 счета спиной вперед. Важно обратить внимание на то, что пары начинают движение внутренними ногами и независимо от поворотов двигаются все время вперед.

•Ходьба с хлопками:

- хлопки в ладоши на каждый 4-ый шаг;

- хлопки в ладоши на каждый 2-ый шаг;

- хлопки в ладоши на каждый шаг.

- Шаги на сильные доли такта и хлопки в ладоши на слабые доли.

«1/4» - шаг левой ногой;

«1/4» - пауза, левая рука в сторону;

«1/4» - шаг правой ногой;

«1/4» - пауза, правая рука в сторону;

Аналогично можно выполнять движения руками вперед, вверх, назад.

- Хлопки в различных ритмических рисунках.

Игры на развитие художественно-творческих способностей детей

Танец и музыка дают возможность духовного, физического и эмоционального развития ребенка. И одним из наиболее действенных инструментов развития могут стать танцевальные игры. Они соединяют в себе две важные способности человека – слушать музыку и двигаться под музыку.

Основная задача танцевально-музыкальных игр в детском развитии – в наиболее доступной и интересной для ребенка форме работать над формированием музыкальных способностей ребенка, развивать чувство ритма, музыкальный слух, фантазию и способности к самовыражению. Дети, как правило, с большой охотой и интересом принимают участие в таких занятиях. Танцевальные игры у детей вызывают массу положительных эмоций, приносят им уверенность в своих действиях, что, в свою очередь помогает им раскрепоститься, делают их более общительными и внимательными.

Роль танцевально-музыкальных игр в восприятии и обучении детей очень велика. Двигаясь под музыку, ребенок прислушивается к ней, воспринимает ее характер, развитие ее образов. А по мере того, как ребенок учится согласовывать свои движения с характером музыки, он начинает глубже ее чувствовать, что, в свою очередь, приводит к более точному отображению музыки в выполняемых им движениях.

Как и любая игра, музыкальная игра должна включать развитие игровых действий.

Ребенок должен услышать, различить, сравнить некоторые свойства музыки, а затем и действовать с ними. Но не следует забывать, что танцевальные игры должны быть просты и доступны, интересны и привлекательны. Только в этом случае они становятся своеобразным возбудителем желания у детей слушать, играть, танцевать.

Игры, предназначенные для танцевально-музыкального воспитания, довольно различны. Но, как правило, они включают в себя основные виды движения – ходьба, бег, прыжки. А благодаря той или иной тематике и разнообразному характеру музыки, которая их сопровождает, они приобретают и соответствующий характер движений.

Такие игры способствуют еще и морально-психологическому развитию ребенка. В процессе игры дети не только приобретают музыкальные знания и хореографические навыки, у них формируется необходимые черты личности, и в первую очередь чувство ответственности, развивается чувство товарищества, взаимопомощи, возникает обмен игровым опытом.

Кроме того, танцевальные игры полезны тем, что в процессе коллективных занятий развиваются индивидуальные способности ребенка. В игре он поставлен в такие условия, когда должен проявить инициативу, находчивость. Часто дети выполняют индивидуальные роли с определенными заданиями. Такие игры дети особенно любят, так как они способствуют воспитанию самостоятельности у робких детей.

Танцевальные игры можно условно разделить по следующим функциям и задачам (примеры игр см. в Приложении 2):

- Музыкально-танцевальные игры:
- Освоение танцевальных образов:
- Эмоции в танце:
- «Пространство и мы»:
- Музыка и танец:
- Игры для сплочения детей:
- Снятие напряжения:

Танцевальные движения.

Приступая к изучению танцевальных движений, преподавателю необходимо ознакомить учеников с правильной постановкой корпуса, где плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи, руки (особенно кисти и пальцы) свободны от напряжения. Правильная постановка корпуса необходима при исполнении всех танцевальных упражнений, что обеспечивает не только выразительность танцевального упражнения, но и вырабатывает правильную осанку.

На занятиях нет необходимости изучать все позиции ног, достаточно использовать четыре позиции.

Позиции ног:

- I позиция: пятки соединены, носки развернуты в сторону;

- II позиция: ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развернуты в стороны;

- III позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны;

- VI позиция: ступни обеих ног соединены и сомкнуты. Носки и колени направлены вперед.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на мизинцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников и младших школьников требовать не нужно. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Программа танцевальных движений учащихся в начале обучения определена содержанием передвижения учеников в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение, также шагами с подскоками, приставными шагами и шагами галопа.

Выполнение ходьбы под музыку сопровождается в разных ритмах и темпах с музыкальным размером $2/4$, $3/4$, $4/4$. Детям необходимо научиться ходить под музыку с соблюдением дистанции в заданном темпе и ритме. При выполнении ходьбы следует обращать внимание на постановку ноги с разворачиваемого носка наружу с постепенным перекатом на всю ступню, что содействует мягкому передвижению.

Условие шага под музыкальное сопровождение - сохранение осанки с соблюдением мягкого, плавного и слитного выполнения движений, где руки движутся свободно вперед-назад или на поясе, а ноги выполняют на каждую четверть музыкального ритма один шаг.

Движения могут выполняться в одну линию по одному или по кругу, взявшись за руки, с движением вправо и влево.

После освоения ходьбы под музыку следует приступить к изучению шага с подскоком.

1. Шаг с подскоком.

Это движение исполняется на один такт музыкального произведения размером $2/4$.

Исходное положение – руки на поясе или свободно раскрыты в стороны - вниз.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) сделать небольшой шаг вперед правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым носком вниз), чуть поднять вверх.

На счет «И» (2-я восьмая такта) легко подпрыгнуть (скользнуть) на носке правой ноги и немного передвинуться вперед.

На счет «Два» - «И» (3-я и 4-я восьмая такта) выполнять то же, но выполняя с левой ноги.

Варианты выполнения упражнения с подскоком могут быть различные. Так, например, его можно чередовать с обычной ходьбой.

Исходное положение - основная стойка 1- 4 - четыре шага вперед. 5 – 8 - четыре шага с подскоком, начиная с правой ноги.

При выполнении данного упражнения, учащиеся могут передвигаться по кругу, взявшись за руки или встав в линию друг за другом, по два, по четыре.

2. Приставной шаг.

Это движение исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Является подготовительным к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

3. Приставной шаг вперед.

Исходное положение – III позиция, правая нога впереди, руки на поясе. На счет «Раз» - скользя правым носком вперед по полу, сделать шаг на всю ступню, левая нога сзади на носке.

На счет «Два» - скользящим движением по полу приставить левую ногу к правой.

4. Приставной шаг в сторону.

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

На счет «Раз» - сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо.

На счет «Два» - приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом.

В левую сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Аналогично выполняется приставной шаг назад.

Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись не «механически», а с задором, весело и носили танцевальный характер.

5. Варианты выполнения приставных шагов могут быть различными:

- приставные шаги с хлопками;
- приставные шаги в сторону с подниманием на носки;
- танец-игра «Хлопки».

6. Шаг галопа.

Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и в сторону.

7. Шаг галопа в сторону.

Исходное положение – VI позиция, руки свободно опущены вниз.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

На счет «И» (2-я восьмая такта) подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

На счет «Два» - «И» (3-я и 4-я восьмая такта) повторить те же движения.

8. Шаг галопа влево начинается с левой ноги.

Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону. Но при выполнении шага галопа вперед исходным положением является III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

При изучении шага галопа необходимо соблюдать определенную последовательность в обучении:

- повторить приставные шаги в различных ускоряющих темпах;
- шаги галопа выполнять в медленном темпе, а затем в нужном темпе под музыкальное сопровождение.

С увеличением возраста учащихся программа танцевальных упражнений постепенно усложняется за счет чередования различных движений и характера музыкальных произведений, где вместо приставных шагов, шагов галопа учащиеся делают переменный шаг, шаг польки, русский медленный шаг и сочетание танцевальных шагов с различными видами ходьбы, закрепляют и совершенствуют ранее изученные движения.

9. Шаг польки

Разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом. Движения начинаются из затакта музыкального произведения. Размер 2/4.

Шаг польки выполняется из исходного положения - III позиция ног, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет «И» - небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу.

На счет «Раз» - «И» - приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком.

На счет «Два» - прыжок на правой, левую вперед-книзу.

С другой ноги шаг польки может выполняться так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом может выполняться как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Полька вначале выполняется в медленном темпе, затем в заданном, легко и изящно, с подскоком на затакт в музыку. Приставной шаг следует выполнять легким, чуть заметным прыжком. Необходимо помнить, что в одном шаге польки два прыжка и выполнять их нужно поочередно то с правой, то с левой ноги.

10. Закрепление шага польки:

- шаг польки вперед с ходьбой;
- сочетание шага польки вперед с подскоком;
- шаг с притопом, который сочетается с танцевальными шагами и ходьбой.

Объем знаний и умений учащихся 1-го года обучения

Учащиеся должны иметь следующие **знания, умения и навыки**:

- уметь определять выразительные средства музыки: характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- знать музыкальную терминологию в объеме 1го года обучения в рамках программы «Музыкальное воспитание»;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- правильно определять начало и окончание музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте, длительности нот;

- музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2-й год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале.

На втором году обучения продолжается развитие музыкального слуха и памяти, физических данных, пластичности, координации и внимания, формирование технических навыков, воспитание силы и выносливости. Очень важно освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве и расширение танцевальных движений.

I РИТМИКА

Закрепляются знания, полученные в первый год обучения:

- укрепление навыков своего тела, повторение анатомического строения тела;
- выполнения более сложных упражнений для координации корпуса, рук, ног, головы;
- сочетание ритмического рисунка с различными длительностями;
- умение менять движения в зависимости от смены музыкальных фраз и частей.

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.

- Определение и передача в движении
 - темпа (умеренный)
 - размеров 2/4, 3/4, 4/4
 - такта
- *Упражнения на развитие ориентации в пространстве.*
 - построение в колонну по одному, по два, в движении и на месте.
 - построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре на месте и в продвижении.
 - движение в колонну по одному из углов диагонали с переходом в центре через одного.

Разминка

На протяжении второго года обучения повторяются упражнения первого года в небольших композициях, добавляются новые упражнения.

1. Упражнения для мышц шеи, головы.

2. Упражнения для плечевого пояса.

- Вертолет в plie

И.П. тоя на середине, ноги на ширине плеч, невыворотнo, руки поднимаются в сторону, параллельно полу, выше плеч руки не поднимать, живот втянут, подбородок поднят

Ноги немного сгибаются в коленях («стульчик»), левая рука сильно отводится назад и в этот момент правая рука приходит в положение перед собой, т.е. поворачивается только корпус (сохраняя руки в стороне). Голова остается прямо, руки напряжены (руки ниже плеч). Остаемся в plie, колени смотрят вперед. Поворачиваемся только под лопатками. Затем, поворот в другую сторону

3. Упражнения для укрепления рук.

4. Упражнения для развития подвижности грудной клетки.

6. Упражнение для укрепления мышц верхней части спины.

6. Упражнения для укрепления мышц корпуса:

- Flat back руки в замке

И.П. Стоя на середине, стопы по VI позиции ног. М.Р. 2/4

1т. - кисти, прижатые в замке, максимально поднимаются вверх, спина прогибается в лопатках

2т. - опускаем корпус вниз к ногам (грудью касаемся ног, а руки назад)

Потом вырастаем вверх.

При изначальном изучении, можно корпус оставлять параллельно полу (положение flat back, но руки держатся в замке)

- Port de bras, корпус в положении flat back

И.П. II позиция ног (невыворотнo), голова прямо, плечи опущены. М.Р. 4/4

1т. - руки поднимаются в I позицию (плечи не уходят вперед, спина держится подтянутой)

2т. - руки поднимаются в III позицию (плечи не уходят вперед, спина держится подтянутой)

3т. - корпус наклоняется параллельно полу, руки удерживаются в III позиции,

4т. - подержали данное положение,

5т. - потом руки разводятся во II позицию, сохраняя положение корпуса,

6т. - руки снова возвращаются в III позицию

7т. - корпус поднимается вверх

8т. – отдых

- Наклон туловища вперед к ногам и назад в прогиб

И.П. Ноги по одной линии (1 впереди, 2ая сзади, параллельная позиция ног), наклон к ноге, обхват ее животом, колено вытянуто, выросли, руки ставим на ягодицы, прогиб корпуса назад (голова в сторону, вес тела больше на сзади стоящей ноге), возврат корпуса. Чем шире стоят ноги, тем больше растягивается задняя поверхность бедра и подколенные мышцы.

7. Упражнения для разогрева тазобедренного сустава.

8. Упражнения для разогрева ног.

9.Комплексные упражнения:

- Шаг вперед и раскрытие рук

И.П. Ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, голова прямо подбородок наверх (как будто карандаш стоит), плечи опущены

Шаг вперед, руки открываются через перед в сторону (слегка отводятся назад), грудная клетка подается вперед и наверх (как бы ленточку отрываем), шаг обратно руки впереди (выдох)

- Комбинация «Мельница»

Движения данного комплекса направлены на тренировку и разогрев мышц пресса, укрепление спины и боковых мышц.

И.П. Встать во II прямую позицию ног, руки свободно опустить вниз. М.Р. 2/4. Вступление – 8 тактов.

1-4 т: прослушать музыкальное вступление

5 т: «1/4» - поднять руки в 1 позицию, взгляд в правую ладонь; «1/4» – пауза.

6 т: «1/4» – раскрыть на 2 позицию, ладони вверх, поворачивая голову за правой рукой; «1/4» – пауза.

7 т: «1/4» – развернуть ладони вниз; «1/4» – пауза.

8 т: кисти сжать в кулачки.

Комбинация занимает 32 такта.

1 т: «1/4» – сгибаем правую руку и тянемся к полу локтем; «1/4» – вытянуться в исходное положение

2 т: повторить такт 1 с левой руки

3-8 т: повторить движения 1-2 тактов 6 раз

9-16 т: выполнить «мельницу», правой рукой коснуться левой стопы, затем левой рукой – правой стопы

17-18 т: поставить руки на пол, идти вперед руками до положения «планка»

19 т: «1/4» - коленом правой ноги тянемся к локтю левой руки; «1/4» – вернуть ногу в исходное положение

20 т: повторить такт 19 с левой ноги

21-24 т: повторить движения тактов 19-20

25-32 т: положение «планка на локтях» на удержание

На два заключительных аккорда:

«1/4» – подняться в исходное положение;

«1/4» – подставить ногу в 6 позицию.

- Комбинация «Перегибы корпуса»

Упражнения, входящие в данную комбинацию движений развивают гибкость, силу и выносливость. Упражнение планка – это обычная стойка в статике, которая качает практически все мышцы тела. Упражнение «складка», «мостик» развивают гибкость спины и задней поверхности ног.

И.П. VI позиция ног, руки свободно опустить вниз. М.Р. 3/4. Комбинация движений занимает 64 такта

Вступление – 8 тактов.

1-8 т: прослушать музыкальное вступление

1-2 т: поднять руки через 1 позицию в 3, сделать вдох

3-4 т: раскрыть руки через 2 позицию, на выдохе сложиться в «складочку», притянуть себя руками за щиколотку

- 5-16 т: повторить движения 1-4 тактов 3 раза
17-21 т: поставить руки на пол, идти вперед руками до положения «планка»
22-24 т: выполнить 4 отжимания
25-32 т: выполнить упражнение «планка на локтях»
33-48 т: выполнить «складочку» на удержание
49-64 т: выполнить перегиб «мостик»
На два заключительных аккорда:
«1/4»– вытянуть колени, опустить руки вниз, чуть наклоняя голову вправо – вниз;
«1/4» – поднять голову, взгляд направить прямо.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Разминка на середине зала.

1. Поклон.
2. Постановка корпуса:
 - ноги вместе (пяточки и носочки);
 - колени вытянуть и соединить вместе;
 - руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;
 - лопатки соединить и опустить вниз;
 - плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
 - живот втянуть.
3. Упражнения для головы:
 - «цапля» голова вперед- назад
 - повороты головы;
 - наклоны головы;
 - круговые движения головы.
4. Движения плеч и корпуса:
 - «Незнайка»: поднимание и опускание плеч
 - «качели»: поднимание плеч по очереди
 - круговые движения плечами
 - махи руками в стороны
 - наклоны корпуса вперед, в сторону
 - «неваляшки»: наклоны корпуса в стороны, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
 - «крышечка стола»: ноги, вытянутые в колени, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола
 - наклоны вперед, кладем руки на пол, на два счёта руки на пол, на два счёта руки на пояс.
5. Упражнения для ног:
 - подъем на полу пальцы;
 - перекаты с полу пальцев на пятки;
 - «велосипед»: поднимание и опускание пяток по очереди
 - «пружинка»: сгибание ног в колени;
 - приседания;

- «флажок»: подъем вытянутого носка к колену опорной ноги;
- упражнение «Цапля»;

6. Прыжки:

- прыжки по VI позиции;
- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые;
- на одной ноге.

Разминка по кругу.

Дети на музыкальное вступление из линий перестраиваются в круг простым шагом с носка

7. Шаги:

- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.

8. Бег:

- легкий бег;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты;
- бег вперед с высоким подъемом колен - "лошадки";
- прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная;
- шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;
- шаги с вытянутым носком. Этим шагом выстраиваемся по линиям, как в начале занятия, на свои места.

Музыкально-пространственные упражнения

1.Различие правой, левой ноги, руки, плеча.

2.Повороты

3.Построения и перестроения:

- в колонну по одному;
- из колонны в шеренгу;
- из двух шеренг;
- из двух колонн;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из одной колонны в две, в три, в четыре;
- из двух колонн в четыре;
- круг;
- диагональ.
- ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, концентрическими кругами;
- «Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка»;

- перестроение из одного круга в два или в три концентрических, двигающихся в разные стороны;
- построение «Шен».

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

Ритмические упражнения:

Упражнение 1.

В музыке есть еще более короткие звуки, чем четверти – это $1/8$, $1/16$, $1/32$, $1/64$, но на уроках по движению обычно не используется ноты короче $1/8$. Рекомендуется учащимся исполнять ноты коротких длительностей легкими небольшими шажками (типа пробежки). Предложите концертмейстеру играть 4 такта по $8/8$ каждый, темп 60. Сначала их надо выслушать, хлопнуть ладонями, а затем пробежать. Предложите концертмейстеру исполнить 4 раза ритмический рисунок:

Учащиеся должны прослушать, пропеть, хлопнуть и выполнить ритмический рисунок ногами в движении вперед и назад. Если это задание будет выполнено, предложите следующий вариант:

Прослушать два раза, пропеть, хлопнуть, затем выполнить ногами, двигаясь вперед и назад.

Упражнение 2.

Музыкальный размер $2/4$. «Раз» - сильная доля, «Два» - слабая. В предмете «ритмика» размеры тактов принято выражать специальными движениями рук – «тактирование». И.П. - поднять руки вверх для всех видов тактирования.

1) «1» - опустить обе руки вниз сильными движениями, сжимая кисти в кулаки.

«2» - поднять мягкие, свободные руки вверх. Выполнять это несколько раз.

2) Музыкальный размер $2/4$ можно тактировать и движениями ног, ходьбой с акцентами, танцевальными движениями. Первый шаг соответствующий сильной доле и его надо сделать со стуком в пол, второй – мягче. Предложите детям идти по кругу, тактируя $2/4$.

3) Соедините движения руками с движениями ногами. Все виды тактирования и ритмические упражнения руками следует исполнить в построении по кругу. Тренировать до абсолютной точности исполнения. При верном исполнении можно предложить концертмейстеру несколько убыстрить или замедлить темп сопровождения, но делается это только тогда, когда группа справляется с основным заданием.

Упражнение 3.

1. Предложите концертмейстеру играть музыкальный размер s .

Тактирование таково:

«раз» - руки сильно опустить вниз, сжимая кулаки;

«два» - руки свободно и легко развести в стороны;

«три» - руки поднять вверх с хлопками.

2. Выполнить тактирование на s несколько раз, запомнить.

3. Выполнить тактирование на s в ходьбе: первый шаг с акцентом, два последующих – мягко. (Акцент будет переходить с одной ноги на другую).
4. Соединить упражнения 2 и 3.

Координация движений в разных темпах:

- ходьба с хлопками;
- ходьба с движением рук;
- ходьба с произнесением слов и хлопками в ладоши.

Упражнения в движении:

Упражнение 1.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Упражнение 2.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Музыкально-ритмические игры (см. Приложение 1):

II ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Задачами второго года обучения являются: закрепление и повторение изученного материала первого года обучения, усложнение упражнений, увеличение амплитуды, развитие силы ног путем увеличения уровня сложности элементов.

Теория. Методика исполнения движений

Практика:

1. Упражнения для укрепления и развития стопы:

- «Птичка лежа на боку»

И.П. Лечь на бок, стопы, колени натянуты, внутренние косточки стопы соединены. М.Р. 3/4.

На 2т – натягиваем пальцы стоп, 2 т – отводим только 1 стопу в сторону. Должно быть напряжение под косточкой с внешней стороны рабочей ноги. Работают пальцы. Повторяем 8 раз.

- «Тянем подъемы»

И.П. Встаем на согнутые в пальцах стопы, вытягивая подъемы. Начинаем изучение у станка с одной ноги, потом с двух ног, с уходом в глубокое plie, и в партере с опорой на руки.

2. Упражнение для мышц спины и задней поверхности бедра

•«Складочка»

И.П. Сидя на ягодицах, руки опущены вниз, поясница, колени натянуты, пятки вместе

Для удержания правильной работы поясницы – дети должны обхватить сзади противоположные локти и еще больше подтянуться наверх. Дальше можно уложить корпус вниз с обхватом рук сзади.

2 т - наклон вперед, руками беремся за стопы.

2 т - выходим в И.П. сидя на полу, руки в III позиции.

•«Подколенные мышцы – комплекс»

И.П. Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, поясницу держим, колени подтянуты, пятки вместе – «бабочка»

1. Левой рукой обхватываем правую стопу сзади, вытягиваем правую ногу и тянем носок на себя

Опорная нога лежит пяткой вперед, колено и голень уложены на пол

2. складка. Примечание. Сперва укладывается грудь, потом подбородок и голова, возвращаемся в обратном порядке

Потом повторяем упражнение 1 с другой ноги и 2 - складка

2. Упражнение для укрепления верхней части спины.

•«Подъём»

И.П. Лечь на живот, руки согнуты в локтях, образуя букву «П», ладони лежат на полу, голова опущена на пол, 1 прямая линия, ноги натянутые)

Поднятие грудной клетки на 25°, удерживая положения рук в позиции «П». (Подойти к ученику и развести руками плечи). Соблюдать правильное положение головы.

Усложнение упражнения – руки отводятся в сторону, и ладони сокращаются на себя, по ощущению ладони тянутся в «разные стороны». Далее возврат рук в положение «П»

Усложнение упражнения – руки в положении «П», корпус поднят на 25°. С этого положения поднимается еще выше, сохраняя положение рук и возвращается в положение 25°.

•«Тянем руки» Port de bras

И.П. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р 4/4.

1 т – руки поднимаются вместе с корпусом (невысоко) 25°, ладонь в ладонь «смотрит», зафиксировать положение

2 т – руки отводятся в сторону, точно по прямой, корпус удерживается, зафиксировать положение

3 т – руки, сохраняя положение в стороне, сгибаются только в локтях, кисти прямые

4 т – 4 акцентированных сжатия и разжимание кистей, удерживая положение

5 т – руки разгибаются в локтях, удерживая положение в стороне

6 т - руки возвращаются в положение вперед, зафиксировать положение

7 т – опускаем корпус и руки в исходное положение

8 т – отдых

•«Плывём»

И.П. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р. 3/4.

1-2 т – руки поднимаются вместе с корпусом (невысоко) 25° , ладонь в ладонь «смотрит», ноги поднимаются на 25° , зафиксировать положение

3-4 т - левая рука и правая нога поднимаются еще выше, правая рука и левая нога удерживают 25° , возврат рабочей руки и ноги на 25°

5-6 т – правая рука и левая нога поднимаются еще выше, левая рука и правая нога удерживают 25°

7-8 т - возврат рабочей руки и ноги на 25°

•«Сфинкс»

И.П. Лечь на живот, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз), корпус приподнят (без прогиба в пояснице), ноги натянуты и соединены, голова смотрит прямо. М.Р. 3/4.

1-2 т- левая рука вытягивается вперед и поднимается прямо на уровень плеча, локоть немного согнут, правая рука уводится назад и берет левую ногу (противоположную),

3-4 т – правая рука берет левую ногу (противоположную, выше подколенной чашечки), корпус поворачивается вправо, голова смотрит прямо.

5-6 т – руки через положение впереди, меняются в другую сторону

7-8 т - левая рука берет правую ногу (противоположную, выше подколенной чашечки), корпус поворачивается влево, голова смотрит прямо.

Возврат в исходное положение

•«Port de bras III-II-I»

И.П. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, ноги натянуты и соединены, голова опущена на пол. М.Р. 4/4.

1 т – руки поднимаются в III позицию вместе с корпусом (невысоко) на 25° , ладонь в ладонь «смотрит», зафиксировать положение

2 т – руки отводятся в сторону во II позицию, зафиксировать положение

3 т – руки приходят в I позицию (удерживать плечевой сустав), зафиксировать положение

4 т - руки поднимаются в III позицию, зафиксировать положение

5 т - руки отводятся в сторону во II позицию, зафиксировать положение

6 т - руки приходят в I позицию (удерживать плечевой сустав), зафиксировать положение

7 т – возврат корпуса в исходное положение.

8 т - отдых

Повторяем 8 раз

3. Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

•«Кораблик плывет»

И.П. Лечь на живот, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. М.Р. 3/4. 1-2 т – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4 т – раскачивание корпуса вперед и назад. Упражнение повторяется 4 раза.

•«Мостик»

И.П. Сидя на коленях на полу, руки опущены вдоль туловища в свободном положении, голова смотрит прямо («карандашик»), кисти рук расположены максимально к носкам стоп. М.Р. 2/4

1 т - левая рука обхватывает левую стопу, правая рука, правую стопу с внешней сторону

2 т - корпус сгибается к коленям, грудь прижата плотно к коленям, голова лбом касается коленных чашечек (либо пола), руки продолжают держать носочки

3 т - спина поднимается вместе с головой в исходное положение, руки продолжают держать носочки

4 т - ягодицы отрываются от пяток, а бедра стремятся по направлению максимально вперед, руки держат носочки (нужно прогнуться в пояснице и лопатках, голова может прогнуться назад)

Примечание. Обязательно взять руками ноги с внешней стороны и держать на протяжении всего упражнения. Если тяжело держать, то ноги можно немного в сторону отвести, но в коленях они должны быть соединены, а стопы могут быть отведены. Обязательно прогиб под лопатками

•«Кольцо»

И.П. Стоя на коленях (ноги вместе), руки поднимаются вверх

Прогиб корпуса назад, захват руками за стопы (колени не разводить в стороны, они должны быть вместе на одной ровной линии, соблюдать ровную линию от коленей до бедер). Сохранять хороший прогиб в пояснице. Возврат корпуса обратно.

Обязательно растянуть спину в обратную сторону.

4. Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага:

•«Battement tendu flex/point - комплекс»

И.П. Сесть на пол, ноги вытянуты, стопы натянуты, поясница подтянута. М.Р. 4/4

1 т- правая нога (point) поднимается на 25° над полом и удерживает натянутое положение.

1 т – правая нога (point) опускается в исходное положение

1 т - правая нога (flex) поднимается на 25° над полом и удерживает натянутое положение.

1 т - правая нога (flex) опускается в исходное положение

Повторить несколько раз, затем упражнение делается на 2/4, 1/4

2 т – правая нога поднимается на 25°, удерживая положение стопа чередует положения flex/point, затем нога опускается в исходное положение

Примечание. Для усложнения опорная нога находится в положении point/flex, в дальнейшем смещать ритмический рисунок

•«Развиваем выворотность в бедре и голеностопе»

И.П. Сесть на пол, ноги вытянуты, стопы натянуты, поясница подтянута

Левой рукой берем правую ногу с сокращенной стопой (левой ладонью правую пятку). Левая нога согнута в колене (одна сторона - положение «бабочки»), правая рука стоит сзади, спина подтянута. Далее вытягиваем ногу вверх, правой рукой держим пальцы ног правой ноги, после этого стопу правой ноги тянем левой рукой на себя (пятку), правой рукой вниз (носок). Колено вытягиваем.

•«Утюжок»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р. 2/4

1 т - руки поднимаются в I позицию (плечи не уходят вперед, спина держится подтянутой), одновременно правая нога, медленно сгибаясь в колене, поднимается выворотной, натянутой стопой до положения passe, колено отведено в сторону

2 т - руки открываются во II позицию, а правая нога максимально подтягивается наверх («к уху»), максимально в воротном положении (образовывается буква «П»), голова прямо, опорная нога хорошо разворачивается от бедер, рабочая стопа натянута (другой вариант, можно ее сократить, «утюжок»)

3 т - нога приходит в положение passe, руки приходят в I позицию

4 т - ноги приходят в исходное положение и вытягиваются в подъем, руки свободно опускаются, еще больше подтянуть поясницу

Примечание. Развивается внутренняя сила бедра, стопа. Упражнение рассчитано на координацию

•«Рисуем круг маленький и большой»

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Нога поднимается над полом (стопа натянута) на 30°, делая круг стопой en dehors, нога ведется в сторону (чем ниже, тем сложнее), затем стопа дотягивается, опускается на пол и приходит в исходное положение.

Выполнять опускание стопы на 8 счетов

Это упражнение повторяется, лежа на животе

Правая нога поднимается над полом на 30°, делая большой круг ногой и работая стопой, доводим ногу до стороны, далее, держим ногу над полом не отпуская (держим мышцами внутренней частью бедра), затем кладем ногу на пол и приводим ее в исходное положение. После отведения ноги в сторону, можно возвращать ее обратно до изначального положения.

•«Поднятие ног на 90° от пола с одновременным разведением стоп в I позицию»

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Ноги постепенно поднимаются над полом, стопы разводятся в I позицию (flex), и натягиваются (point). Работа стопы, происходит по очереди, пока ноги не доходит до уровня 90°. Упражнение нужно делать медленно. Затем опускаем ноги, тоже чередуя работу стопы

Укрепление для нижних мышц ноги, голеностопа, развитие выворотности. Стопы должны максимально разворачиваться и в бедрах тоже.

•«Вытяжение»

И.П. Лечь на левый бок, левая нога лежит ровно на полу, но чуть согнута в колене, правая нога вытянута в подъем и согнута возле опорной ноги (лягушка), левая рука вытянута наверх, правая рука опирается на пол, голова прямо, следить за правым плечом

Правая нога (согнутая) поднимается наверх и выпрямляется, левая нога тоже выпрямляется, но находится позади корпуса далее ноги приводятся в ровное положение в V позиции лежа на полу.

Правая нога (согнутая) поднимается наверх и отводится назад (насколько позволяют данные, не сворачивая бедро), далее ноги вытягиваются назад и приводятся в ровное положение в V позиции лежа на боку

Вариант. Правая нога (согнутая) поднимается наверх и выпрямляется, левая нога тоже выпрямляется, но находится позади корпуса далее ноги приводятся в ровное положение, но рабочая нога движется вперед (не касается пола), далее выводим в сторону ногу и подставляем в V позиции лежа на боку

Вариант. Правая нога (согнутая) поднимается наверх и отводится вперед (не касаясь пола), возврат, правая нога вытягиваются вперед, левая нога выпрямляется в колене и ноги приходят в ровное положение в V позиции лежа на боку

Примечание. Корпус обязательно лежит ровно, и колено рабочей ноги обязательно держать выворотно, бедра всегда в выворотном положении

5. Упражнения на выработку силы мышц спины и пресса:

•«Уголок усложненный» ноги и корпус

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки вдоль корпуса, ладони опущены вниз М.Р. 2/4, 3/4.

Удерживая поясницу, прижатую к полу, корпус, плотно прижатым к полу. Сперва поднимаются от пола плечи и руки, направленные вперед, потом поднимаются ноги на 30°, спина прямая. Держим данное положение.

Ноги разводим между собой на 45° (чем уже, тем сложнее). Руки можно отвести в стороны, сохраняя спину, потом снова вернуть уголок

•«Самолет»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади ладонями вниз, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р. 2/4

1 этап упражнения.

1т. - руки поднимаются в I позицию (плечи не уходят вперед, спина держится подтянутой)

2т. - руки поднимаются в III позицию, ноги одновременно с руками поднимаются на 45-50° над полом, сидим, удерживая данное положение 8 счетов, затем опускаем ноги

Поясница держится, корпус подтянутый

2 этап упражнения.

1т. - руки поднимаются в I позицию (плечи не уходят вперед, спина держится подтянутой)

2т. - руки поднимаются в III позицию, ноги одновременно с руками поднимаются на 45-50° над полом, сидим, удерживая данное положение 8 счетов, затем опускаем ноги

Затем ноги разводятся в сторону (пятками вперед, натянутыми стопами), ноги снова соединили, развели, опять соединили и опустили ноги в исходное положение.

•«Уголок в теле на 30° с соединением и отведением ног на 1/4»

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Ноги поднимаются ровно на 90° (подъемы натянуты, колени натянуты), затем 2 соединенные ноги опускаются направо, укладываются на пол (но спина лежит ровно), поднимаем в исходное положение, и укладываем налево, возвращаем под прямой угол, держим, и ноги возвращаются в исходное положение.

Усложнение. Ноги не должны касаться пола, держим мышцами пресса, перевод ног с одной стороны в другую, удерживая их в воздухе

•«Скручивание»

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Сперва поднимаются от пола плечи и руки, направленные вперед, потом поднимаются ноги на 30°, спина прямая. Держим данное положение.

Колено правой ноги соединяется с локтем левой руки, вернули корпус в исходное положение, затем меняем ногу и руку. Противоположные стороны работают.

Усложненный вариант, не ложится на пол, а оставаться с поднятым корпусом на 30° и поочередной сменой рук и ног.

6. Упражнения для выработки балетного шага, силы ног:

•«Ножницы»

И.П. Лечь на спину, ноги натянуты, руки в стороне, ладони опущены вниз

Резкое поднятие ноги наверх, затем эта нога опускается вниз, вторая нога поднимается наверх.

Ноги могут быть выворотные/невыворотные.

Усложнение. Оторвали ноги от пола, и удерживаем их, поочередно меняя их положения, но до пола не опускать.

Можно упражнение делать медленно, потом быстро, и менять ритм

• Лежа на боку поднятие рабочей ноги на 45°

И.П. Лечь на боку, ноги натянуты, одна рука укладывается вдоль головы, вторая рука – опора перед собой

Рабочая нога поднимается на 45° вывратно/невывратно, нижняя нога поднимается к верхней ноге и соединяются вместе, затем нижняя нога опускается на пол (усложненный вариант – нижняя нога не кладется на пол, а только приводится и чуть отводится, держать 2 ноги на весу, сохраняя баланс, подтянутость корпуса). Продолжаем повторять это упражнение.

Важно, держать прямую линию от макушки до стоп (голова, плечи, ягодицы)

Упражнения для развития боковых мышц, внутренних мышц

• «Упражнение для тренировки мышц бедер на полу»

И.П. Сели на пол, ноги вытянули вперед, руки поставили за себя (ладони развернуты назад), ягодицы подняли наверх, опора на руках – планка обратная

1. Правая нога на *passee*, открываем ногу в сторону, опорная нога сокращена на себя, делаем *en l'air*. Опорное колено хорошо подтянуто, работают все группы мышц.

2. После, ногу проводим вперед (пяткой) и в сторону (ровно на 90°). Ягодицы удерживать

Примечание. Проконтролировать на начальных этапах. Стоим в планке обратно, опорная стопа сокращена, рабочая нога на *passee*. Нужно развернуть опорную ногу от внутренней части бедра, икроножная мышца, стопа направлены в сторону. Связки держат мышцы. Таз подается вперед. Талия, поясница, руки находятся в ровном положении. Ось сохраняется, и работают связки.

7. Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног:

• «Лягушка лежа на животе»

И.П. Лечь на животе, ноги согнуты в коленях, стопы соединены по внутренней поверхности (колени, стопы, живот – все лежит на полу), руки лежат впереди корпуса.

Затем руки подтягиваем к себе (опираемся на них) – прогиб в пояснице и лопатках.

Усложнение. Руки поднимаются в сторону (за себя не заводить)

• «Трансформирующаяся лягушка»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади ладонями вниз, голова смотрит прямо («карандашиком»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута

Корпус наклоняется вперед (складка, спина ровная, укладывается грудная клетка), далее нужно руками обхватить стопы с внешней стороны, затем подтягиваем ноги, согнутые в колене к себе (бабочка), спина подтягивается, дальше ноги раскрываются в сторону и уходят назад, а корпус укладывается вперед и руки приходят в положение вперед, приходим в положение «лягушки» лежа на животе, зафиксировали положение, потом ноги выпрямляем сзади, руки вытягиваем вперед (очень важно, когда идет выпрямление ног, не отрывать их от пола (стопы и колени касаются пола))

•«Лягушка» («Бабочка») сидя на ягодицах с подъемом ноги вперед/ в сторону

И.П. Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы соединены по внутренней поверхности (колени, стопы – лежит на полу), руки придерживают стопы. Обязательно, прямая, прогнутая поясница. Плечи опущены вниз

Положение вперед.левой рукой берем левую ногу за носочек, правой рукой берем пятку левой ноги (обхватить) и выводим рабочую ногу вперед, стопу разворачиваем в выворотное положение. Поясница подтянута. Ногу возвращаем в исходное положение.

Упражнение помогает развитию внутренней части бедра.

Положение в сторону.левой рукой берем левую ногу за щиколотку – свободное положение, правой рукой берем пятку правой ноги (обхватить) и выводим рабочую ногу в сторону (стопа flex/point). Поясница подтянута. Ногу возвращаем в исходное положение. Упражнение помогает развитию внутренней части бедра. Можно левую руку отвести в сторону (лопатки, плечи опущены вниз, поясница подтянута) – поиск равновесия

8. Упражнения, подводящие к экзерсису:

•«Утюжок. Работа стопы и тазобедренного сустава»

И.П. Лечь на спину, все тело вытянуто, 1 прямая линия, ноги натянутые, колени соединены, стопы натянуты (пальцы в сторону), руки в стороне, I позиция ног. М.Р. 4/4

«1/4» -выдвигаем ногу по правилам *battement tendu* вперед,

«1/4» - сокращаем стопу (пятка вперед, все внутренние мышцы натянуты),

«1/4» - сгибаем колено (опорная нога остается натянутой),

«1/4» - рабочую ногу отводим в сторону (опорное бедро лежит на полу).

«1/4» - Возвращаем ногу, обратно согнутую в колене вперед

«1/4» - натягиваем стопу и повторяем

«1/4» - отведение ноги в сторону (положить на пол только мизинчик), снова «1/4» - возвращаем ногу вперед

«2/4» вытягиваем ногу и опускаем ее в исходное положение

•«Утюжок в plie» (работа стопы и тазобедренного сустава)

И.П. Лечь на спину, все тело вытянуто, 1 прямая линия, ноги натянутые, колени соединены, стопы натянуты (пальцы в сторону), руки в стороне, V позиция ног, колени дотянуты, рабочая стопа аккуратно мизинчиком держится М.Р. 4/4

1 т - делаем demi plie в партере (стопы тянем, можно скрестить стопы между собой, опорную пятку нужно поднять) подержать.

2 т - из данного положения рабочую ногу, согнутую в колене, выводим вперед, сохраняя demi plie опорной ноги с поднятой пяткой.

3 т - отводим рабочую ногу в сторону (мизинчиком касаемся пола)

4 т - приводим ногу вперед,

5 т - снова повторить отведение ноги в сторону

6 т - приведение ноги вперед, вытягиваем обе ноги (сперва рабочая нога, потом опорная) и

7 т - возвращаем их в исходное положение.

8 т - Поменяли ноги

•Неполный шпагат и подъем ног попеременно в сторону

И.П. Сидя на полу, ноги раскрыты в сторону. М.Р. 4/4

Руки поднимаются в сторону, ладони опущены вниз.

«1/4» - Правая нога сгибается в колене, выворотной пяткой, нога находится немного перед собой, (опорная нога в стороне натянута)

«1/4» - рабочая нога вытягивается наверх и находится в стороне (прямая)

«1/4» - рабочая нога сгибается и опускается на пол

«1/4» - нога приходит в исходное положение

Повторить упражнение 4 раза, затем с другой ноги.

11. Комплексные упражнения:

•«Планка обратная»

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади ладонями вниз, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянута, плечи опущены вниз, поясница подтянута

1 этап упражнения.

Поднимаем ягодицы, ноги прямые, руки сильные, подбородок наверх, вся ладонь упирается в пол, (руки никуда не уходят, они сзади, широко их не ставить) год обучения?

2 этап упражнения.

Поднимаем ягодицы, ноги прямые, руки сильные, подбородок наверх, вся ладонь упирается в пол, (руки никуда не уходят, они сзади, широко их не ставить). Далее, нога рабочая отводится в сторону (угол 90*) над полом, держим, возвращаем в положение обратной планки, меняем ногу

•Прямая линия тела с открыванием рабочей ноги в сторону приемом battement tendu и сгибание рабочей ноги в passe к опорной ноге

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади ладонями вниз, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянута, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р. 2/4

1 т - ягодицы поднимаются над полом, все тело образует прямую линию (обратная планка)

2 т - положение удерживается

3 т - правая нога отводится в сторону в положение параллельное полу, приемом battement tendu, нога натянута

4 т - положение удерживается

5 т - рабочая нога приходит в положение passe

6 т - положение удерживается

7 т - рабочая нога возвращается в сторону (разгибается в колене, выворотная пятка)

8 т - рабочая нога приходит в положение passe, и опускается в исходное положение

•Прямая линия тела с открыванием рабочей ноги в сторону приемом *battement tendu* и сгибание рабочей ноги в *passe* к опорной ноге

И.П. Сидя на полу, ноги перед собой, руки стоят сзади, ладони опущены вниз, голова смотрит прямо («карандашик»), стопы, колени натянуты, плечи опущены вниз, поясница подтянута. М.Р. 2/4

1 т - ягодицы поднимаются над полом, все тело образует прямую линию (обратная планка)

2 т - положение удерживается

3 т - правая нога, натянутая поднимается на 45° относительно диагонали тела вперед

4 т - нога, натянутая опускается в положение обратной планки

Повторить упражнение несколько раз, с другой ноги

Усложнение упражнения. Нога после выведения вперед, отводится в сторону (невысоко, а очень низко к полу)

•Планка на подъемах

И.П. Лежа на животе, делаем планку на подъемах (не сгибая пальцы ног, а натянутая стопа), руки на уровне плеч

1 вариант. Аккуратно выводим выворотную правую ногу назад (пятка вниз) и возвращаем обратно, легли, потянули поясницу

Примечание. Опора при работе рабочей ноги идет на подъем. Спина подтянута. Ноги должны быть как струны

2 вариант. Ногу выводим в сторону

3 вариант. Нога выводится назад и ведется до стороны

Этот комплекс упражнений рассчитан на постепенную выработку подтянутого корпуса, сильных плеч и ног и постепенному усложнению элемента

III МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игры на развитие художественно-творческих способностей детей (см. Приложение 2)

Данный раздел содержит выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах.

- Образная пластика рук
- Освоение танцевального репертуара
- Освоение сценического пространства
- Слушаем и фантазируем
- Эмоции в танце

Танцевальные движения.

Танцевальные элементы:

- шаг с подскоком;
- подскок с хлопками;
- подскок в повороте;
- приставной шаг;
- приставной шаг вперед;
- приставной шаг в сторону;
- шаг галопа;
- шаг галопа в сторону;
- галоп с притопом;
- шаг польки.

- **Переменный шаг:**

Основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и других. Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

Так, например: исходное положение - III позиция ног, правая впереди, руки на поясе.

На счет «Раз» - «Два» - приставной шаг с правой ноги вперед.

На счет «Три» - шаг правой вперед, левая сзади на носке.

На счет «Четыре» - пауза.

То же с левой ноги.

- **Переменный шаг назад:**

Выполняется так же, как вперед, но движение начинает нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом. Например: исходное положение - III позиция ног, руки на поясе.

На счет «Раз» - «Два» - приставной шаг вправо (влево).

На счет «Три» - шаг правой (левой) в сторону.

На счет «Четыре» - поворот направо (налево) кругом и пауза.

Изучая переменный шаг, следует повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

- **Шаг с притопом:**

Можно исполнять на один такт музыкального произведения. Размер 2/4.

Исходное положение - ноги вместе, руки на поясе.

На счет «Раз» (1-я восьмая такта) топнуть правой ногой.

На счет «И» (2-я восьмая такта) топнуть левой ногой.

На счет «Два» (3-я восьмая такта) топнуть правой ногой.

На счет «И» (4-я восьмая такта) пауза.

То же с левой ноги.

Шаг с притопом исполняется легко, задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притапывающей ноги. Может выполняться в сочетании с другими шагами: приставной шаг вправо с притопом и так далее.

Кроме вышеперечисленных танцевальных шагов можно рекомендовать:

- Припадание

Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Движение начинаются из затакта. Исходное положение – основная стойка.

На счет «И» - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону.

На счет «Раз» - шаг правой ногой вправо, опускаясь на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене; тяжесть тела перенести на правую ногу, левую отделив от пола, подтянуть к правой ноге сзади.

На счет «И» - левая нога, не выпрямляясь до конца в коленном суставе, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести в левую ногу, слегка отделить от пола правую.

На счет «Два» - «И» - выполняются те же движения, что и на «Раз» - «И».

- Ковырялочка с притопом.

Исполняется на два такта музыкального произведения. Размер 4/4.

Исходное положение – основная стойка.

На счет «Раз» - «И» - поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу.

На счет «Два» - «И» - поставить на пятку, подняв носок вверх.

На счет «Три» - сделать притоп правой.

На счет «И» - сделать притоп левой.

На счет «Четыре» - «И» - сделать притоп правой.

То же с левой ноги.

- Русский медленный шаг.

Исполняется на один такт музыкального произведения. Размер 2/4. Исходное положение - III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

На счет «Раз» - шаг правой ногой вперед.

На счет «Два» - шаг левой ногой вперед.

На счет «Три» - шаг правой ногой вперед в полуприседании на ней, небольшой поворот туловища и головы влево, левую ногу, скользя всей стопой по полу, подвинуть к правой.

На счет «Четыре» - встать на правую, левую скользящим движением разогнуть вперед-книзу.

То же с другой ноги.

Движение выполняется с носка, широко, размеренно и мягко, а скользящее движение выполняется всей стопой по полу в полуприседании на опорной ноге.

Поэтапность изучения:

- учащиеся выполняют только шаги с носка медленно, широко и легко;
- учащиеся выполняют шаги в полуприседании на опорной ноге с приставлением ноги легким ударом;
- учащиеся выполняют русский медленный шаг слитно с подключением движения рук.

Объем знаний и умений учащихся 2-го года обучения

Учащиеся должны иметь следующие **знания, умения, навыки**:

- уметь определять выразительные средства музыки: характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- уметь определять музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8;
- уметь определять затакт;
- знать музыкальную терминологию в объеме 2го года обучения в рамках программы «Музыкальное воспитание»;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

Объем знаний и умений учащихся по реализации учебной программы

Учащиеся должны иметь следующие **знания, умения, навыки**:

- уметь определять выразительные средства музыки: характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- уметь определять музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8;
- уметь определять затакт;
- знать музыкальную терминологию в объеме знаний учебного предмета «Музыкальное воспитание»;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы по учебному предмету «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений и навыков:**

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценок

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающий всем требованиям на данном этапе обучения

4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно исполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Согласно федеральным государственным требованиям, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне. Развитие двигательных навыков - одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика». Здесь важную роль играет связь со смежными хореографическими предметами. Целесообразно проводить уроки ритмики параллельно с учебными предметами «Танец» и «Гимнастика», где изучается большой объём танцевальных движений и гимнастических упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата учащегося и развитие его танцевальной выразительности. Не менее важна связь ритмики со смежным учебным предметом «Музыкальное воспитание». Теоретические знания, получаемые

на этом предмете, должны быть основополагающими для предмета «Ритмика». Преподаватели должны знать программы обоих предметов и соблюдать последовательность в прохождении учебного материала.

Каждое учебное занятие предмета «Ритмика» включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса:

I. Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

II. Музыкально-ритмическая тренировка;

III. Музыкально-ритмические игры и этюды.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

I. Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении. Главная цель – научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать ее характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой. Это создает основу для дальнейшей реализации комплексной предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства.

II. Музыкально-ритмическая тренировка. Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

III. Музыкально-ритмические игры и этюды. Данный раздел решает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Образовательный процесс учебного предмета «Ритмика» предполагает решение следующих задач.

Задачи первого этапа обучения:

- ознакомление детей с новыми упражнениями, пляской, хороводом или игрой;
- создание целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивание движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях

желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

Задачи второго этапа обучения:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения;
- уточнение его элементов и создание целостного образа музыкального произведения.

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задачи третьего этапа обучения:

- закрепление представления о музыке и движении, поощрение самостоятельной творческой работы учащихся.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения направлена на качество его исполнения. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебно-методическая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. Музыка и движение: Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. В 2-х частях. - М., 1981.
3. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
4. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
5. Э.Жак Далькроз. Ритм. - М. Классика – XXI, 2006.
6. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
7. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
8. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
9. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. Вып. 2. - М.: Музыка, 1973.
10. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. - Вып. 1. - М.: Музыка, 1972.
11. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
12. Конорова Е. Танец и ритмика. - М: Музгиз, 1960.
13. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. - М., 1987.
14. Программы для хореографических школ / Сост. С. Бахто - М., 1984.
15. Пустовойтова М. Ритмика для детей: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2008.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.
17. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975.
18. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. - М., 1997.
19. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М., 1989.
20. Чибрикова-Луговская А. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.
21. Школа танца для юных. - СПб., 2003.
22. Шукшина З. Ритмика. - М.: Музыка, 1979.
23. Яновская В. Ритмика. - М.: Музыка, 1979.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://spo.1september.ru>
7. <http://pedagogic.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru

Музыкально-ритмические игры:

- «Стирка»

Дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.

Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.

4 раза- кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую

4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую

4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание

4 раза- кулак на кулак, выжимание

4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание

4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.

8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.

4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.

Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.

- Игра «Красные сапожки»

Исходное положение, дети встают в круг, берутся за руки и двигаются подскоками против часовой стрелки, поют песню:

Скачут по дорожке

Красные сапожки

Это не сапожки

Леночкины ножки (если Леночка очень хорошо выполняла подскоки по кругу - эти слова говорит педагог).

Все дети останавливаются, поворачиваются в круг и хлопают в ладоши, а тот, кого назвали, выходит в круг и показывает своё умение делать подскоки, снова встаёт в круг, игра начинается с начала.

упражнения на ритмичность;

Использование выученных элементов, движений и комбинаций при создании танцевальных этюдов по выбору преподавателя.

- Игра «Заводные игрушки»

Один ребенок - покупатель, остальные придумывают, какой игрушкой они будут. На вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце

покупатель выбирает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется.

- Игра «Топаем-хлопаем»

Массовая парная игра, в основе которого лежит ритмическое сочетание хлопков и ударов стопой об пол. Танец сопровождается веселой песенкой:

«Жили-были Топ и Хлоп,
Два веселых друга,
И ходили Топ и Хлоп
Весело по кругу.
Если праздник настает,
Или день рожденья,
Топ придет, и Хлоп придет,
В этом нет сомненья».

Припев:

«Топ прикажет: «Топни ножкой посильнее:
Топ, топ, топ!»

Хлоп прикажет: «Бей в ладошки посильнее:
Хлоп, хлопок, хлопок!»

«Жили-были Топ и Хлоп,
Два веселых друга,
И ходили Топ и Хлоп
Весело по кругу.

Как прекрасно могут жить
Люди на планете,
Стоит радость подарить,
И большим, и детям!»

Припев: повторяется.

- Игра- потешка «Сито»

Сито-бито, бито, бито. *(руки сомкнуть в круг)*

Под бока, бока, бока. *(бьем ладонями по бокам)*

Проходи-ка через сито, *(руки сомкнуть в круг)*

Просевайся мука! *(сеем)*

Ты пеки, пеки, пеки *(показываем пальчиками друг на друга)*

Из просеянной муки *(сеем)*

Блин-чи-ки, *(ударяем ладонью об ладонь)*

Пи-рож-ки *(ладони складываем в лодочку)*

И о-ла-душ-ки! *(мелкие хлопки)*

- Игра «Паровозик»

Едет, едет паровоз, *(Дети движутся паровозиком)*

Сто окон и сто колёс,

Видно поезд за версту ту-ту. *(Повторяют звук гудящего паровоза)*

Паровоз вперед летит

И колёсами стучит чух-чух.

Ты в окошко посмотри, *(Смотрят вправо, смотрят влево)*

Лес, луга увидишь ты.

Мы умчимся далеко,

Солнце светит высоко.

Машем маме, машем папе, (*Машут правой рукой - вправо; другой рукой*)

Бабушке и дедушке, (*Повторяют те же движения*)

Спим, спим...паровозик (*Складывают ладошки под щёчкой, закрывают глаза, в другую сторону*)

Чух-чух – 4 раза, ту-ту... (*«Гудят», продолжают движение «паровозиком»*)

- Игра «Мы проснулись, улыбнулись»

Мы проснулись, улыбнулись, за руками потянулись (*руки поднимаются вверх*)

Раз, два, три, четыре, пять – потянулись мы опять (*руки тянутся за голову*)

Вот проснулись наши ножки (*тянем носки ног*)

Разомнём мы их немножко (*стопы ног вперед-назад*)

Стопы дружно разгибаем (*ноги согнуть в коленях*)

А потом к себе подтянем (*подтянуть к животу*)

А вот просыпается животик

Ты его погладь, дружочек (*3 раза гладим живот по часовой стрелке*)

Сели дружно по-турецки:

Спину держим прямо,

Дышим носом – вдох и выдох (*выполняют движения в соответствии тексту*)

- «Возьми и передай»

Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

- «Быстрые вращения».

Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий: Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

- «Инструментальная фантазия»

Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

- «Мини-фантазии»

Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вдохните три раза поглубже, представьте:

ты лежишь на зелёном лугу,

ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,

ты гладишь котёнка,

наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

- «Ноги в руки»

Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

- «Кто?»

Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

у кого есть сестра – щёлкни пальцем,

у кого есть веснушки – загляни под стул,

кто любит собак – полайте,

кто любит кошек – промяукайте,

кто рад, что пришёл сюда - закричите: «Ура»,

кому надоело играть – закричите: «Хватит» и т.д.

- «Три характера»

Дети слушают пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Резвушка».

Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

- «Ритмические хлопки»

Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм.

Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

- «Дрожащее желе»

Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

Игры для 1 года обучения

➤ Музыкально-танцевальные игры:

• Танцевальная игра «Бабочки».

Дети двигаются на площадке в любом направлении, подражая полету бабочек. К концу первых восьми тактов разбегаются в широкий круг и опускаются на колени лицом к центру – «опускаются на цветок». Одна бабочка, заранее намеченная, продолжает полет. Все дети закрывают глаза, бабочка вылетает за круг и, стараясь двигаться возможно легче и неслышнее, останавливаясь за спиной одного из детей. Ребенок, думающий, что бабочка села за его спиной, оборачивается к ней. Если угадал, - в следующий раз он будет солирующей бабочкой; - если ошибся, - на один раз выходит из игры.

• Танцевальная игра «На корабле»

На роль морячка выбирается один участник, ему поручается вымыть на корабле палубу. С помощью швабры и ведра морячок выполняет движения, имитирующие мытье полов. Вокруг него весело танцуют остальные ребята, которые участвуют в игре. Затем музыкальное сопровождение резко останавливают и дети вместе с ведущим должны быстро встать в пары. Морячком становится игрок, который остается без пары.

• Танцевальная игра «Море волнуется раз».

Выбирают одного ведущего. Все остальные участники игры кружатся и выполняют плавные танцевальные движения. После произнесенных воспитателем слов «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Фигура морская замри!» резко останавливается музыкальное сопровождение и дети должны замереть на месте. Ведущему поручается найти и замаячить тех, кто пошевелится.

• Танцевальная игра «Зеркало».

Дети разбиваются попарно и становятся лицом друг к другу. По музыку один ребенок в парах танцует, а другому малышу нужно в точности повторять его движения. Затем роли меняются. Побеждает та пара, в которой движения были более синхронными.

• Танцевальная игра «Сад».

Каждому малышу раздают по карточке. Затем ребенок должен танцевальными движениями под музыку изобразить то растение или животное, которое написано на карточке. Вначале каждый ребенок выполняет свое задание, а затем дети вместе танцуют, изображая полностью весь сад.

• Музыкальная игра «Оркестр».

Каждый ребенок выбирает инструмент, на котором собирается играть — гитара, балалайка, баян, флейта, рояль, скрипка, валторна и так далее. Из детей выбирается с помощью считалочки один человек — он будет дирижером. Дирижер взмахивает палочкой и все дети — оркестр —

начинают имитировать игру на музыкальных инструментах. Затем дирижер показывает палочкой на одного из музыкантов, например, на скрипача, и начинает имитировать игру на скрипке, а ребенок, игравший на скрипке, замирает. Все музыканты, заметив это, перестают играть на своих инструментах и начинают повторять за дирижером, изображать игру на скрипке. Далее дирижер переходит к следующему инструменту, а музыканты должны внимательно следить за ним и без ошибок повторять движения.

- Танцевальная игра «Магазин игрушек».

Малыши изображают различные игрушки (робота, куклу, лошадку, кошку). В магазин заходит ведущий (покупатель), рассматривает игрушки и поочередно их включает. После включения каждая игрушка танцует. Затем ведущий игрушку выключает, и она перестает двигаться, замирает. Покупатель, рассмотрев все игрушки, выбирает понравившуюся, и она становится ведущим.

- Освоение танцевальных образов:

- «Цветочки»

Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

- «Мячик – невидимка»

Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы — кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

- Эмоции в танце:

- «Магазин игрушек»

Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична! Даже самые «зажатые» дети, придумывают такие образы и движения, что я не перестаю до сих пор удивляться!

- «Добрая волшебница»

Предложите ребенку послушать вариацию феи Сирени из балета П. И. Чайковского «Спящая красавица». Пусть он, двигаясь под музыку, попытается создать соответствующий пластический образ («открытый» корпус, движения свободные, мягкие, даже воздушные). У феи светлое лицо, излучающее доброту и любовь. Все, к чему она ласково и бережно прикасается, расцветает, оживает, преображается, радуется жизни. В борьбе со злом фея проявляет твердость, и тогда в ее движениях чувствуется властная сила. Чтобы ребенок лучше представлял добрую фею, обсудите с ним ее характер, какие волшебства она может совершить, во что она одета и т. д. Затем вернитесь к упражнению. Пусть ребенок попытается найти дополнительные выразительные средства, чтобы выразить это содержание.

- «Злая волшебница»

Упражнение выполняется аналогично предыдущему. В случае необходимости подскажите ребенку, что пластика у злой волшебницы иная («закрытый» корпус, движения угловатые, резкие; лицо мрачное, брови нахмурены). Когда волшебнице удастся сделать что-нибудь гадкое, она злорадно, криво улыбается. В борьбе с добром — очень агрессивна, коварна, пытается добиться своего любыми средствами. Чтобы ребенок лучше представил образ злой волшебницы, дайте ему прослушать фрагмент из «Пролога» к балету П. И. Чайковского «Спящая красавица» (появление феи Карабос). Пусть попробует под музыку изобразить злую волшебницу.

- «Пространство и мы»:

- «Цепочка»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д. При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др. Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе. Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

- «Доведи меня и не потеряй».

Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй держит его за руку, старается перевести на другую сторону зала, при этом не столкнувшись ни с какой другой парой. Очень хорошо развивается ориентация в пространстве, взаимопомощь и внимательное отношение к партнеру.

- Музыка и танец:

- «Танец природы»

Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании — группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. Например, танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан.

Хорошо, чтобы педагог нашёл время посмотреть не только танец каждой группы детей, но и устроил общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

- «Танец без музыки» РИТМ

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топтать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.). Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

- Танцевальная игра «Ромашка».

В игре участвуют несколько команд в зависимости от количества игроков. Они становятся в кружки, спиной к центру. Это «ромашка». По команде ведущего под музыку игроки разбивают «ромашки» и танцуют. Как только музыка прекращается, все должны вернуться на свои места, образовать «ромашку». Побеждает та команда, первая составившая цветок. Игра повторяется несколько раз.

- Танцевальная игра «Придумай танец».

Дети выстраиваются в круг, звучит музыкальное сопровождение. Выбирают из детей ведущего, который будет показывать танцевальные движения. Затем ведущим становится тот, у кого лучше получались движения. Игра длится, пока все дети не побудут ведущими.

➤ Игры для сплочения детей:

- «Ручеек» (рисунок танца - линия)

Детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

- «Птица в клетке» (рисунок танца «круг»)

Все дети берутся за руки и образуют круг — «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

- «Зеркало» (в паре)

Детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится

«зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

- «Распутать веревочку» (небольшая группа)

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего ее играть небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

- «Ищем друга»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз). Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

- «Танец Огня»

Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может «задавать» один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по очереди. Это – предварительная подготовка к игре, после чего детям можно предложить ее усложнить.

Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

- «Холодно-жарко»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего: — «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала: — «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары». Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторяется 5-6 раз. Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и

взаимодействие в группе, актуализировать отношения. Музыка: контрастная — чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

- «Игровой модный рок»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами в кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: приставные шаги вправо-влево на четыре счёта (с ударом на «4»), затем 4 шага назад (с ударом на «4» и хлопком в ладоши), потом 4 шага вперёд, но возвращаясь не в свою пару, а смещаясь влево — к новому партнёру (партнёрше). Затем движения выполняются в музыку.

- Игра «Встаньте в круг по ...»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовёт водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

- Игра «Большая прогулка»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево — к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

- Снятие напряжения:

- «Сосульки»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки.

И.П.: стойка смирно. 1-й этап: «Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подаёт сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений. Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение. Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

- «Глазки, губки, щечки» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица по команде ведущего:

— «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом:

в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза:
— «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке:

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

— «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу. Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.

Игры для 2 года обучения

➤ Образная пластика рук

• «Цветочек» I port de bras

Итак, в глубине земли спала себе маленькая Луковичка (то есть, подготовительное положение-руки вниз). Всю зиму она проспала, а когда пришла весна, теплое солнышко потянуло Луковичку за макушку и (руки плавно поднимаются в 1 позицию) появился зелененький Росток на поверхности земли. Солнышко грело все сильнее, теплый дождик поливал Росточек (руки плавно идут в 3 позицию) и у Росточка появился Бутончик (проверяем постановку кистей рук в 3 позиции, которая в идеале очень близка понятию цветочного бутона). Солнышко поцеловало Бутончик в макушечку и он распустился! (Руки плавно раскрываются и доходят половину пути до 2 позиции, напоминая распускающийся цветок тюльпана). Но наступило лето, лепестки тюльпана плавно упали на землю (а у нас 2 позиция рук параллельно поверхности пола или, если брать шире-земли). Тут наша Луковичка вздохнула (ладошки плавно поворачиваются во 2 позиции вниз), и уснула в земле до следующего лета (построение подготовительного положения)

• Игра «Запрещённое движение»

Количество игроков: любое.

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

• Танцевальная игра «Магниты»

Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся

"магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и чувствовать их "притяжение", то есть приспособливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

➤ Освоение танцевального репертуара

•«Матросы»

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль):

— «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат):

— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице):

— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI позиции), правая рука к виску) и др.

2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

•«Вокруг света»

Участники образуют круг и двигаются против часовой стрелки — «путешествуют вокруг света». При этом национальные мелодии разных стран и континентов сменяют одна другую. Участники должны стараться быстро подстроиться под новый ритм, взаимодействуя друг с другом, в том числе используя движения в сцеплении (держась за руки, под руки, руки на плечи — при боковом движении; положив руки на пояс, на плечи впереди стоящему — при движении друг за другом), но не нарушая при этом траектории движения по кругу. Ведущий, находясь со всеми в кругу, может подсказывать базовые движения национальных танцев, а также делать комментарий по ходу игры.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, расширить экспрессивный репертуар.

Музыка: национальные мелодии разных стран в современной обработке (например, «ламбада», «лезгинка», «сиртаки», «летка-енка», а также восточные, африканские, еврейские и другие мелодии; в заключение «путешествия» — русский хоровод).

➤ Освоение сценического пространства

- «Паруса»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.

- «Невесомость»

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможено») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.

- Движения по фигуре подскоками

Участвует четное количество детей. Исходное положение: руки на поясе, ноги в третьей позиции. Танцующие выстроены в колонну.

Подскоками четные двигаются направо по залу, нечетные — налево, расходятся.

В конце колонны четные и нечетные встречаются. Образуется колонна из пар, которые берут друга сзади за талию, а внешние руки — на пояс. Пары двигаются вперед и также расходятся вправо-влево.

Теперь возникает колонна из 4 человек

Комбинация повторяется до тех пор, пока все танцующие не образуют одну линию.

- «Воротики»

В данном упражнении можно использовать не только подскоки, для групп постарше можно комбинировать подскоки и польку.

Количество участников должно быть кратно 4. В исходном положении стоят две пары.

Первая пара — воротики — внутренние руки подняты вверх и касаются друг друга ладонями, внешние — на поясе. Вторая пара стоит сзади, внутренние руки обнимают друг друга за талию сзади, внешние на поясе.

«Воротики» делают 8 подскоков на месте. Те, кто сзади — 4 на месте, 4 — вперед. На счет 7-8 пары меняются местами: одни поднимают руки и становятся воротиками, другие оказываются сзади и обнимают друг друга за талию.

- Танцевальная игра «Музыкальные змейки»

Все играющие делятся на три группы, построены в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группа выбирает вальс, вторая группа - польку, третья группа - танго.

Как только зазвучала одна из мелодий, колонна, выбравшая её, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует первая колонна, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!», и тогда все бегут и строятся в колонны на своё первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибётся при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.

- Слушаем и фантазируем

- «Волшебная страна»

Из числа играющих выбирается 2-3 человека, которые скрываются за дверью – они не должны видеть начало танца. Остальные выбирают еще 2-3, которые начинают танцевать импровизированный танец под какую-то музыку. В какой-то момент им командуют «замри». Дети застывают в тех позах, в каких их застала команда. Музыка меняется (если была быстрая – можно поставить медленную и наоборот). Приглашаются те, кто ожидал за дверью. Они должны занять места танцевавших, стать в их позы и дотанцевать танец под новую музыку так, как они это видят и чувствуют.

- «Танец Океана»

Все дети разбиваются на три команды. Лучше всего – с неравным количеством людей. (В первой команде должно быть больше всего людей, во второй – чуть меньше и в третьей – не больше трех-пяти человек). Затем ставится музыка и всем трем командам задается одно и то же задание – почувствовать себя с командой единым целым и придумать Танец Океана.

После подготовки круги показывают каждый свой танец, а затем — собираются один в другой, чтобы получился общий Океан из трех вложенных кругов. Каждая группа одновременно танцует свою часть.

- «Эстафета со шляпой»

Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. 1-й вариант: ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации

проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

2-й вариант: ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так пока каждый член группы не побывает в шляпе.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

Музыка: любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

➤ Эмоции в танце

● «Сад»

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

● «Танец-ситуация»

Ведущий игры готовит карточки с ситуациями, которые нужно будет разыграть в танце. Детки разбиваются на команды по два-пять человек и получают свою карточку. После чего ставится музыка и командам дается время на подготовку. Задача детей – распределить роли, подготовить и показать перед всеми танец-ситуацию, словно маленькую сценку.

Зрители смотрят, у кого что получилось, а затем пробуют угадать и пересказать, что именно, по их мнению, разыгрывалось.

Карточки для примера: Жрица разводит огонь в Храме, Девушка собирает цветы в лесу, Путешественник взбирается на гору, Пожар, и т.д.

● «Сон»

Дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с

персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

- «Танец-сценка»

Все играющие делятся на пары, после чего каждой паре выдается карточка с образами для каждого из них. Дети распределяют роли и придумывают маленькую сценку-танец, где их персонажи встречаются и разыгрывают какой-то сюжет. После этого подготовленные танцы показываются перед всеми.

Карточки: Человек и Дракон, Тараканы, Радостный слон и бабочка, Птичка и кот, Два зайца играют, Спрут и рыбка, Пингвин и чайка, Паучок и хищный цветок, Пень и молодой расточек, Щенок и опытный пес, Лебеди, Лань и свинка, Петух и курица, Муха и корова, Лошадь и овца