

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА ГАЛИЧИНИ

ХОРЕОГРАФІЯ ДОШКІЛЬНЯТ

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Автор та упорядник посібника
Слобожан Віктор Петрович

Львів – 2013

ББК 85.325.2
УДК 793.31
С 58

Хореографія дошкільнят: методика організації навчально-тренувальних занять. Львів: ЦТДЮГ, 2013.-76с.: іл.

Автор: *Слобожан Віктор Петрович*

Консультанти та рецензенти:

Кузик О.Є. - кандидат педагогічних наук

Дверій Р.Є. – старший викладач кафедри суспільствознавчої та культурологічної освіти ЛОІППО

Макетування: *Муха Ю.М.*

Редактор: *Копак О.П.*

Заслухано та обговорено на засіданні методичної ради ЦТДЮГ (протокол № 22 від 29.05.2013р.), рекомендовано до друку як методичний посібник для керівників хореографічних груп дітей дошкільного віку.

Цей методичний poradnik скерований на допомогу керівникам дитячих танцювальних гуртків, колективів. Особлива відповідальність лягає на викладачів молодших класів. Тут він добивається засвоєння основи танцювальних навиків, «ставить» учням спину, тобто закладає фундамент стійкості, рівноваги, які пізніше будуть так необхідні в танці, розвиває виворотність, без чого не мислима висока культура виконання, привчає до координації руху рук, ніг, корпусу і голови, без чого також нема мистецтва танцю. Якщо щось випаде з поля зору педагога, то наверстати упушене пізніше дуже важко.

ВІД АВТОРА



Натхненником ідеї видати цей методичний посібник був Голдріч О.С. – етнохореограф, балетмейстер, заслужений працівник культури України, який, побачивши мою працю, порадив зафіксувати свої уроки теоретично.

Ця ідея не мала би продовження, якби, до співпраці не долучились Кузик О.Є. – кандидат педагогічних наук, директор ЦТДЮГ та Дверій Р.Є. – старший викладач ЛОППО. Саме завдяки цій співпраці вдалося впорядкувати теоретичний та музичний матеріали, укласти їх у методичний посібник та популяризувати основу дитячої хореографії серед музичних керівників та вихователів дошкільних навчальних закладів.

Завдячую дирекції НВК «Школи – садка «Софія», зокрема директору Даць І.В., заступнику директора Лемчик Ю.А. і виховательню Волоско М.П. за можливість використовувати на практиці та вдосконалювати методику на заняттях із дошкільнятами.

Принагідно висловлюю вдячність за редагування методичного посібника Копак О.П.- українській письменниці, журналістиці і публіцистці, керівнику літературно – журналістської студії «На горищі».

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ 4 - 5 РОКІВ.....	6
РОЗДІЛ 1. ОБРАЗНО-ІГРОВА РОЗМИНКА	12
РОЗДІЛ 2 .ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ.....	28
2 .1 . Вправи сидячи на підлозі.....	28
2 .2. Вправи, які виконують на колінах	37
3 . Вправи, лежачи на животі	39
4 . Вправи, лежачи на спині.....	41
РОЗДІЛ 3. МУЗИЧНО-РИТМІЧНІ ІГРИ	46
РОЗДІЛ 4 . Т АНЦІ ПО КОЛУ	47
РОЗДІЛ 5. ПАРНІ ТАНЦІ.....	54
РОЗДІЛ 6. ОПИС ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ	66
МУЗИЧНИЙ МАТЕРІАЛ НА CD(АУДІО ФОРМАТ).....	74
ВИСНОВОК	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76

ВСТУП

Життя потребує руху Арістотель

Мистецтво хореографії (танцю) - масове мистецтво. Танець і музика здавна вважають засобами естетичного виховання, тобто вихованням відчуття краси.

Говорячи про красу, ми маємо на увазі не тільки риси обличчя, а й увесь зовнішній вигляд людини: фігуру, манеру триматись і рухатись. У всьому цьому вирішальну роль відіграє різносторонній розвиток.

У системі естетичного виховання дитини одне з головних місць посідає мистецтво. Одним із дійових засобів естетичного виховання є, зокрема, мистецтво танцю, яке створює ефективний вплив на всебічний і гармонійний розвиток особистості, а систематичні заняття дітей хореографією сприяють вихованню естетичних почуттів, умінню цінувати прекрасне у мистецтві, житті, відносинах між людьми. Заняття з хореографії допомагають долати не тільки дефекти фізичного розвитку, а й виробляють характер, допомагають стати організованою людиною.

Невід'ємною частиною танцю є музика, яка володіє дивною властивістю впливу на психіку людини, може розвеселити або ввести у смуток. Між музикою і рухами існує тісний взаємозв'язок. Під впливом музики рухи стають чіткими, злагодженими, координованими. Добре підібрана до рухів музика поступово розвиває музичну пам'ять, музичну і рухову культуру. Виразність рухів підкреслюється гарною поставою, вмінням приймати необхідні пози і положення тіла, ніг, рук, підтримувати стійку рівновагу. Рухатись виразно - значить виконувати вправи емоційно та змістовно, швидко перебудовувати режим рухів залежно від характеру музики.

Запропоновані вправи ігрового і партерного тренажів - це невелика частина, яка допоможе укріпити м'язи дитини. Потрібно пам'ятати, що кожна вправа приносить найбільшу користь при правильному виконанні. Не варто починати заняття з великих навантажень, їх слід збільшувати поступово.

ЗАВДАННЯ І ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ 4 -5 РОКІВ

Маленькі діти залюбки багато рухаються. Прості і образні вправи вони виконують усвідомлено і запам'ятовують надовго. Вивчати вправи необхідно терпляче, контролювати і вигадувати разом із ними нові. Граючи у вправи, діти з раннього віку привчаються до занять, і ці навички зберігаються у майбутньому. Це перші кроки на шляху до здоров'я.

Основне завдання для дітей 4-5- річного віку полягає в тому, щоб навчити їх реагувати на початок і закінчення музики, переходити від одного руху до іншого відповідно до музики, передавати рухами характер музики.

Важливу роль відіграє знання дітьми правої і лівої сторін, на це варто звернути увагу і засвоїти. У майбутньому це допоможе при роботі над постановками танців, організованістю дітей.

Процес навчання дітей 4-5-річного віку проходить у взаємодії вчителя з дітьми, вчителі допомагають дітям.

МЕТА

1. Вхід до залу під музику (поняття - музичний вступ, рух під музику, зупинка одночасно із закінченням музики).
2. Вітання за 6-ю позицією ніг на місці, обличчям в коло на чотири акорди.
3. Розігрів.
4. Образно-ігрова розминка.
5. Музично-ритмічні ігри - «ВІДЛУННЯ», «ФАНТАЗЕР», «ПТАШКИ ТА КЛІТКА».
6. Рухи під музику: оплески, оплески в поєднанні з притупуванням і кроками на місці, підстрибування на одній і двох ногах, кружляння по одному і в парі.
7. Партерний тренаж.
8. Танцювальні етюди «ПОЛЬКА», «ПОЛЬКА З ОПЛЕСКАМИ», «ТАНЕЦЬ СНІЖИНОК», «КОНИКИ», «ПРОГУЛЯНКА», «ЦВІРКУН», «ВЕСЕЛІ ЧОБІТКИ» (козачок), «МАРІЧКА» (гуцулка), «ДИТЯЧИЙ ВАЛЬС», імітація трудових процесів, явищ природи.

ЗАНЯТТЯ

Діти довільно заходять до танцювального залу. У новому приміщенні маленькі діти трохи розгублені. Варто їм дати небагато часу, щоб вони адаптувались до цього приміщення. Далі учитель починає бесіду, в якій розповідає про те, що заняття з хореографії - це не тільки танець, а й малювання, математика, пізнання рідного краю, співи тощо.

Початок занять (приклад проведення уроку)

Вчитель запитує:

« - Діти! Я впевнений, що більшість з вас любить малювати?

А тепер, діти, уявимо собі, що танцювальний зал – це аркуш паперу, на якому ми будемо малювати.

Давайте побудуємо дитячий паровозик».

Діти влаштовуються один за одним. Сказати, щоб вони витягнули руки перед собою (інтервал на витягнуті руки) і, виконавши перше завдання, взятися в боки. Дітям важко орієнтуватись, де права чи ліва сторона, тому на праву руку можна почепити якусь стрічку.



З першого дня дітей треба вчити де праві, а де ліві руки і ноги.



їх погляд повинен бути спрямований вперед.

*«- Діти, а паровозик це машина?
- Так...!
- А машина без пального не поїде?
- Ні...!»*

Тепер граємось (бавимось), що ми це - машина, а музика - пальне.

Наша гра називається **«Будь уважний!»**. Концертмейстер то грає, то замовкає. Діти, слухаючи музику, то рухаються, то зупиняються. Граючись, діти навчаються слухати музику і реагувати на неї.

Кожен рух чи вправу учитель спочатку показує сам. За вимогами дітей рекомендується повторити 2-3 рази.

« - Діти. Уявіть собі, що ви - машини, музика – пальне; машину спочатку треба завести. Для цього у музиці є таке поняття, як вступ».

Концертмейстер програє вступ.

« - Отже на вступ ви стоїте і слухаєте (машину потрібно завести). Коли починається основна музика, ви рухаєтесь, а на її закінчення зупиняєтесь».

Діти стають один за одним «поїздом, вагончиками».

« - Тепер рухаєтесь вперед і «малюєте» велике коло. Коли музика закінчиться, ви встанете обличчям до центру кола і руки опустите вздовж корпусу».

Діти побудували коло.

« - Коли ви приходите у садочок - вітаєтесь, говорите «Доброго, дня».

На занятті з хореографії усі також вітаються, але не голосом, а рухом.

Вітатися будемо під музику на чотири акорди. А що таке акорд?

Музикант натискає на одну ноту і вона звучить, потім на 3-4 які звучать одночасно, це і є акорд».

На початку та на закінченні кожної вправи звучать акорди.

ВІТАННЯ (На місці, на 4-и акорди).

Вихідне положення для вітання. Ноги за 6-ю позицією (позиції рук і ніг в кінці матеріалу), руки вздовж корпусу.



1-й акорд. Руки виводять вперед на рівень діафрагми («ямка»), долоні розкриті внутрішньою стороною вниз, пальці зібрані, великий палець відведений («гачок»). Плечі під час виведення рук не подаються вперед.

2-й акорд. Руки ставимо на талію («зачіплюємо гачок»).



3-й акорд. Хлопець нахиляє голову вперед, спину при цьому не згинає. Дівчина нахиляє голову вперед, спину при цьому не згинає, одночасно робить невелике присідання.



4-й акорд. Випрямляємось.

РОЗІГРІВ

(Вправи, рух по колу відповідно до засобів музичної виразності).

Мета. Засвоєння засобів музичної виразності і рухатись відповідно до них.

Звучить музика «Ой лопнув обруч».

Голосно (форте) – йдуть солдатики 8т.

Тихо (піано) – йдуть панянки 8т.

Повільно (модерато) – крокують лелеки 8т.

Швидко (алегро) – стрибають коники 8т.

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпусу; праву ногу виводять на носок вперед.

Діти повертаються праворуч, руки вздовж корпусу.

Рух «за ходом танцю» (рух по колу проти руху годинникової стрілки).

Допомога. Діти повинні зводити з носка, потрібно їм нагадувати, що йти треба вперед, а «не на стелю». Носок – своєрідний вказівник (як вказівний палець). І ще одна допомога – це коли подивитися з боку на підняту ногу з витягнутим носком, таке положення ніг нагадує цифру **1**, отже можна дітям сказати: **«До залу заходять одинички»**. Коли діти марширують на місці, ногу піднімаємо зігнутих коліном вперед, таке положення нагадує цифру **4**, отже можна дітям сказати: **«У залі маршують четвірки»** (носик витягнутий і «дивиться в землю»). Маленькі діти люблять показати, що вміють рахувати і писати цифри, і їм це подобається.

Музичний розмір 2/4 «Ой лопнув обруч».

1-8т. «Солдатики». Маршоподібно, чітко, голосно. Виконуємо «танцювальний крок з носка» (РУХ №1) зі змахом рук.



9-16т. «Панянки». Тихо, лагідно. Рух на високих півпальцях, руки кладемо на талію (панянка іде у взутті на високих підборах). Спина пряма; діти уявляють, що несуть скляночку з водою на голові і їй треба нести так, щоб не розлити. Це допоможе надалі дітям тримати спину рівно і не дивитись у землю.



1-8т. «Лелеки». Повільно, але чітко. Залишаємось на високих півпальцях, виконуємо рух з високим підніманням колін, носок витягнутий, спина пряма. Крок на кожен такт.



9-16т. «Коники». «Крок стрибок» (РУХ № 2).

Після закінчення вправ діти повертаються обличчям до центру кола, ноги за 6-ю позицією.

ОБРАЗНО-ІГРОВА РОЗМИНКА

(Виконуємо на діалозі, рухами і вправах).

Наприклад.

Викладач запитує:

« У кого бабуся, живе у селі?...

Отже, сьогодні їдемо до бабусі Андрійчика велосипедом,
будемо допомагати їй по господарству.

Наш шлях буде проходити полем і лісом».

Вправа № 1 «ВЕЛОСИПЕД»(8 тактів).

Мета. Розробка та розігрів стопи. При виконанні вправи спину тримати прямо.

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпуса.



Музичний розмір 2/4.

1-й акорд. Руки виводимо вперед, ніби тримаємо кермо велосипеда.

2-й акорд. Праву ногу піднімаємо на високі півпальці, («ставимо на педаль»).



1т. На «раз» - піднімаємось на високі півпальці обох ніг.



На «і» - опускаємось на праву ногу, ліву ногу залишаємо на півпальцях, коліно направлене вперед («їдемо полем»).

На «два-і» - те ж саме, що і на «раз-і», але опускаємось на ліву ногу.
2-4т.т.=1т.

5т. На «раз» - піднімаємось на високі півпальці обох ніг.

На «і» - опускаємось на праву ногу, ліву ногу залишаємо на півпальцях, стегно виводимо вперед, коліно накриває коліно («їдемо лісом і об'їжджаємо дерева»).



6-8т.т.=5т.

Завершення вправи.

1-й акорд. Ному ставимо за 6-ю позицією.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпуса.

**«- Діти, у бабусі є піч, яку палять дровами?
Їх потрібно наколоти».**

Вправа № 2 «РУБАННЯ ДРОВ»(16 тактів).

Мета. Розробити гнучкість попереку, при нахилах коліна не згинати.

Музичний розмір 2/4 .

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпуса
1-й акорд. Крок з правої ноги за 2-ю позицією.



2-й акорд. Руки збираємо в «замок».



1т. Прогинаємо корпус в спині ніби замах.



2т. Нахиляємось вперед, не згинаючи колін, ніби удар сокирою.



На звершення вправи:

1-й акорд. Праву ногу ставимо за 6-ю позицію.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпуса.

«- Діти, ми добре попрацювали, а тепер можна відпочити. Яка найулюбленіша іграшка у дітей, з якою люблять бавитись, як хлопці так і дівчатка? М'ячик...!!!

Уявимо собі, що на чотири рахунки ми зануруємо м'ячик у воду, а на п'ять відпускаємо його. Так і ми на чотири рахунки присідаємо, а на п'ять, шість, сім вистрибуємо, випрямившись на вісім у вихідне положення».

Вправа № 3 «М'ЯЧ»(32 такти).

Мета. Навчити дітей присідати в напівприсідання і глибоке присідання із прямими спинами, коліна розводячи в сторони. П'яти у найнижчій точці відриваються від підлоги, погляд спрямований вперед. При вистрибуванні, стрибок виконують не від плечей, а від ніг. Коліна і носки під час стрибка витягуються.

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, руки вздовж корпуса.

Підготовка до виконання вправи.

1-й акорд. Руки виводимо вперед на рівень «ямки», долоні розкриваємо внутрішньою стороною вниз, пальці зібрані, великий палець відведений («гачок»). Плечі під час виведення рук не подаємо вперед.

2-й акорд. Руки ставимо на талію («зачіпляємо гачок»).

1-2т.т. Повільно згинаючи коліна, приходимо у напівприсідання, спина пряма, коліна розведені в сторони, п'яти не відриваємо від підлоги, погляд спрямований вперед («раз-і» рахунок для присідання).



3-4т.т. Вистрибуємо з напівприсідання, - три стрибки («раз-і» рахунок для вистрибування) на чотири випрямляємось (вихідне положення).

5-8т.т.=1-4 такти.

9-16т.т.=1-8т.т.

16-32т.т. Вправу повторюємо, але присідання виконуємо повне і при цьому п'ятки відриваємо від підлоги, а стрибки виконуємо без змін.



(При вистрибуванні коліна і носки витягуються).

На завершення вправи два акорди:

1-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

2-й акорд. Стоїмо.

Вправа №4 ПРИСЯДКА «М'ЯЧ»(16 тактів).

Мета. Підготувати дітей до правильного виконання танцювального руху «присядка».

Вихідне положення:ноги за 1-ю позицією, руки вздовж корпусу.

1-й акорд. Руки ставимо на пояс.



2-й акорд. Глибоке присідання коліна в сторони.



1-4т. Стрибаємо у присядці на місці (8 стрибків).

5-6т. Стрибаємо у присядці вперед (4 стрибки).

7-8т. Стрибаємо у присядці назад (4 стрибки).

9-16=1-8т.т.

1-й акорд. Встаємо з присядки.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

«Бабуся вишиває вишиванку».

Вправа № 5 « ГОЛОЧКИ»(32 такти).

Мета. Навчити дітей правильно виводити витягнуту вперед ногу не від коліна, а від підйому (носки), піднімаючи ногу над підлогою, не хилити корпус, **тримати рівновагу**. Коли діти засвоюють виконання вправи вперед, можна ускладнити виконанням в сторону і назад. Протягом виконання вправи вперед, носок постійно витягнутий внутрішня сторона його розвернута («дивиться на стелю»).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення : ноги за 1-ю позицією, руки вздовж корпусу.



Підготовка до виконання вправи, як у вправі №3.

Працює права нога.

1т. Витягнуту ногу виводимо вперед на носок від підйому; внутрішня сторона стопи «дивиться на стелю».

2т. Ногу повертаємо за першою позицією.

3-4т.т.=1-2т.т.

5-8т.т.=1-4т.т. Повторення вправи з лівої ноги.

Працює права нога.

9т. Витягнуту ногу виводимо вперед на носок від підйому; внутрішня сторона стопи «дивиться на стелю».

10т. Витягнуту ногу піднімаємо на 15-20 см від підлоги.



11т. Опускаємо витягнуту ногу носком на підлогу.

12т. Повертаємо ногу за першою позицією.

13-16т.т.=9-12т.т.

16-24т.т.=9-16т.т. Повторення вправи з лівої ноги.

Працює права нога.

25т. Витягнуту ногу піднімаємо в повітря на 15-20 см від підлоги.

26т. Ногу згинаємо в коліні і підводимо до щиколотки.



27т. Ногу випрямляємо в повітрі.



28т. Ногу закриваємо за першою позицією.

29-32т.т.=25-28т.т.

33-40т.т.=25-32т.т. Повторення вправи з лівої ноги.

Завершення вправи.

1- акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

2- акорд. Стоїмо.

« - А тепер, діти, ми підемо до лісу і назбираємо грибів (уявляємо, що ми гриби, які ростуть)».

Вправа № 6 «ГРИБОЧКИ»(32 такти).

Мета. Розтяжка, домогтися еластичності м'язів спини і ніг.

Вихідне положення : ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпусу.



Вступних акордів немає.

Музичний розмір 3/4 .

Вступ – діти стоять у вихідному положенні.

1-4т.т. Глибоке присідання за 6-ю позицією ніг.



5-8т.т. Носик «ховаємо» в колінах, руками беремось за щиколотки.

9-12т.т. Піднімаємо стегна, носик залишається в колінах, руки тримаємо за щиколотки, намагаємось випрямити коліна.



13-16т.т. Випрямляємося у вихідне положення.



17-32т.т.=1-16т.т.

« - Гуляючи лісом ми побачили, як літає джміль».

Вправа № 7 «ДЖМІЛЬ»(16 тактів).

Мета. Розминка плечових суглобів.

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, вздовж корпусу.



1-й акорд. Праву ногу ставимо за 2-ю позицією, одночасно руки виводимо в сторони.



2-й акорд. Руками тягнемось до плечей.



Музичний розмір: 2/4.

1-4т.т. Нахиляємось вперед, спина при цьому пряма, з почерговим круговим рухом плечима вперед.



5-8т.т. Випрямляючись і прогинаючись, круговий рух плечима назад.
9-16т.т.=18т.т.

Завершення вправи.

1-й акорд. Ноги збираємо за 1-ю позицією.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

«- Діти, а ви знаєте, що таке флюгер і що він робить?»

(Якщо діти не знають, то вчитель їм розповідає та імітує флюгер (виконує вправу)).

Вправа № 8 «ФЛЮГЕР»(16 тактів).

Мета. Навчити дітей тримати спину рівно при розворотах корпусу.

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, руки вздовж корпусу.

1-й акорд. Ноги ставимо за 2-ю позицією.

2-й акорд. Руки в сторони.



1т. Корпус розвертаємо вправо, при цьому руки зберігають пряму лінію.



2т. Корпус розвертаємо вліво, при цьому руки зберігають пряму лінію.

Вправа повторюється.

Завершення вправи:

1-й акорд. Ноги ставимо за 1-ю позицією.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпуса.

«- Діти, а ви знаєте, що таке млин і що він робить?»

(Якщо діти не знають, то вчитель їм розповідає та імітує млин (виконує вправу)).

Вправа № 9 «МЛИН»(16 тактів).

Мета. Навчити дітей тримати спину прямо при нахилі і поворотах.

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпуса.

1-й акорд. Руки витягуємо в сторони, одночасно ноги на 2-у позицію.



2-й акорд. Корпус нахилиємо вперед.

Музичний розмір2/4.

1т. Тулуб повертаємо вправо.



2т. Тулуб повертаємо вліво.

При виконанні вправи руки не згинаємо.

Завершення вправи:

1-й акорд. Корпус випрямляємо.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпуса.

«- Діти, а ви знаєте, що таке жорна і що вони роблять?»

(Якщо діти не знають, то вчитель їм розповідає та показує вправу).

Вправа №10 «ЖОРНА»(32 такти).

Мета. Розминка талії і попереку.

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпуса.

1-й акорд. Ноги ставлять за 2-ю позицією.

2-й акорд. Руки на талію.

Музичний розмір 2/4.

1-8т.т. Круговий рух талією і попереком вправо



9-16т.т. Круговий рух талією і попереком вліво.
17-32т.т.=1-16т.т.

Завершення вправи.

1-й акорд. Нogu ставимо за 6-ю позицією.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

« - *Діти, уявимо собі, що ми знову бавимося м'ячиком.*

Піднімаємо м'ячик, відпускаємо і ловимо його».

Вправа № 11 «ГРА З МЯЧИКОМ»(32 такти).

Мета. Досягнення плавності, м'якості лінії рук. *Руки – лише талию.*

Перехід з позиції в позицію виконується плавно.

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, руки вздовж корпусу.

1-й акорд. Руки відводять легенько від корпусу, долоні витягнуті, пальці зібрані.



2-й акорд. Руки збирають у підготовче положення («тримаємо м'ячик внизу»).



Музичний розмір 3/4.

1-4т.т. Округлені руки піднімаємо в першу позицію рук («м'ячик тримаємо перед собою»).



5-8т.т. Округлені руки піднімаємо у 3-ю («м'ячик піднімаємо над головою»).



9-12т.т. Руки розкриваємо у 2-у позицію («м'ячик відпускаємо»).



13-16т.т. Руки округлюємо - збираємо в підготовчому положенні («м'ячик відбився від землі і ми впіймали його»).



17-32т.т.=1-16т.т.

Завершення вправи:

1-й акорд. Руки розводимо в сторони.

2-й акорд. Руки вздовж корпусу.

Вправа №12 СТРИБКИ(16 тактів).

Мета. Стрибки виконуємо не від плечей.

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки вздовж корпусу.

1-й акорд. Руки розводимо в сторони у 2 –у позицію.

2-й акорд. Руки робимо в «замок» за спиною (ліва рука бере лікоть правої руки, права – лівої. Це допоможе дітям при стрибках зберігати рівну спину і не рухати плечима), надалі руки ставимо на пояс.



Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз-і» - невелике присідання.



На «два-і» - підстрибуємо.



Спочатку вправу бажано виконувати через раз, а потім підряд. Згодом руки можна ставити на пояс, а пізніше і в позиції.

Завершення вправи:

1-й акорд. Руки розводимо в сторони.

2-й акорд. Руки опускаємо вздовж корпусу.

Спостерігаючи за дітьми, ми часто зауважуємо, що вони люблять не тільки бігати та стрибати, а й повзати і перекидатись по підлозі. Це ми використовуємо у партерному тренажі за допомогою вправ.

ПАРТЕРНИЙ ТРЕНАЖ

Мета: За допомогою партерного тренажу сприяти рівномірному, гармонійному розвитку м'язової системи, формуванню правильної постави, покращенню функції внутрішніх органів і координації рухів. При регулярних заняттях удосконалюється серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси, збільшуються фізіологічні можливості організму, покращується постава, діти оволодівають здатністю диференціювати (розділяти) напруженням і розслабленням м'язів. Запропоновані вправи, партерного тренажу, бажано виконувати у повному музичному супроводі (етюди, п'єси тощо). Музика впливає на емоційний і психічний стан дитини.

ВПРАВИ СИДЯЧИ НА ПІДЛОЗІ

Вправа № 1 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги витягнуті, спина пряма, підйом (носки) вільний.

Музичний розмір 2/4.

1т. Носки витягуємо вперед.



2т. Носки скорочуємо на себе.

3т.=1т.

4т.=2т. і так далі до 16-го такту.



17т. Праву ногу витягуємо у підйомі, ліву скорочуємо у підйомі.
18т. Ліву ногу витягуємо у підйомі, праву скорочуємо у підйомі.
19т.=17т.
20т.=18т. І так далі до 32-го такту.



Вправа № 2 (24 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги розведені, підйом вільний.

Музичний розмір 2/4.

1т. Носки зводимо досередини.



2т. Носки розводимо в сторони.



(Надалі всі вправи повторюються на кількість вказаних тактів).

Вправа № 3 (16 тактів).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги разом, підйом витягнутий.



Музичний розмір 2/4.

1т. Підтягуємо ноги до корпусу.



2т. Вертаємо у вихідне положення.

Вправа № 4 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги разом, підйом витягнутий.

Музичний розмір 2/4.

1т. Підтягуємо ноги до корпусу.



2т. Ноги витягуємо в повітря на 35-40 см над землею.



3т. Підтягуємо ноги до корпусу.

4 т. Вертаємо у вихідне положення.

Примітка - вправи 3 і 5 можна виконувати з кожної ноги по черзі.

Вправа №5 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги разом, підйом витягнутий.

Музичний розмір 2/4.

1т. Підтягуємо ноги до корпусу.



2т. Розводимо коліна, носки витягнуті разом.

3т. Збираємо коліна.



4т. Вертаємо у вихідне положення.

Вправа №6 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги разом, підйом витягнутий.

Музичний розмір 2/4.

1т. Ноги витягуємо в повітря на 35-40 см над землею.



2т. Підняті ноги розводимо в сторони.



3т. Ноги зводимо.



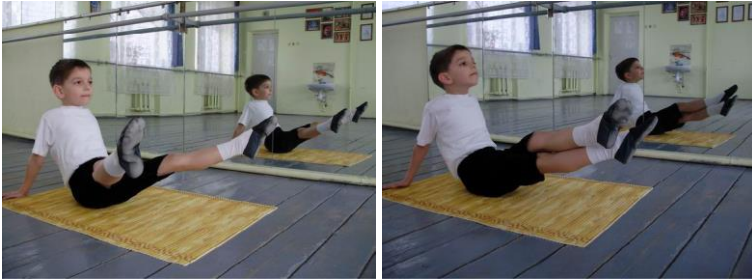
4т. Вертаємо у вихідне положення.

Вправа № 7 «ножиці» (16 тактів).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні на підлозі біля стегон, ноги разом, підйом витягнутий.

Музичний розмір 2/4.

Затакт на «і» - ноги піднімаємо над землею і розводимо в сторони, носки витягнуті.



1т. На «раз-і» - ноги схрещуємо.

На «два-і» - ноги розводимо.

2т.=1т.

Вправа № 8 (16 тактів).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, згинаємо ноги, руками обхоплюємо коліна, підйом витягнутий, спина пряма.



Музичний розмір 2/4.

1т. Розгинаємо праву ногу вперед в повітря, руки в сторону.



2т. Вертаємо у вихідне положення.

3-4т.т. = 1-2т.т. З лівої ноги.

Вправа № 9 (16 тактів).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, руки за голову, ноги і підйом витягнуті, спина пряма.



Музичний розмір 2/4.

1т. Піднімаємо витягнуту праву ногу.



2т. Одночасно, згинаємо ногу і розвертаємо корпус вліво, торкаючись лівим ліктем правого коліна.



3т. Ногу випрямляємо в повітрі, корпус випрямляємо.

4т. Вертаємо у вихідне положення.

5-8т.т. Вправу виконуємо з лівої ноги.

Вправа №10 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, долоні біля стегон, ноги широко розведені, підйом витягнутий.



Музичний розмір 2/4.

1-6т.т. Нахиляємо корпус вперед, витягнувши руки, дістаємо підборіддя до підлоги.



7-8т.т. Вертаємо у вихідне положення.

(Можна також зробити нахили до кожної з ніг).

Вправа №11 (16 тактів).

Вихідне положення: сидячи по-східному, стопа до стопи, руки на колінах.



Музичний розмір 3/4.

1-6т.т. Діти тиснуть на коліна (розтягують пах).

7-8т.т. Розслаблюються.

Вправа №12 (32 такти).

Вихідне положення: сидячи на підлозі, коліна і носки витягнуті, руки біля стегон.



Музичний розмір 2/4.

1-4 т.т. Опираючись на руки, відриваємо сідниці від підлоги, не згинаючи колін, прогинаємо спину (простий місток).



5-8 т.т. Сівши на підлогу, одночасно руки розводимо в сторони, ноги з витягнутими носками відриваємо від землі (куток) і тримаємо.



ВПРАВИ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬ НА КОЛІНАХ

Вправа №13 (16 тактів).

Вихідне положення: на колінах, сидячи на п'ятах, руки на поясі.



Музичний розмір 2/4.

1т. Випрямляючись у стійку на колінах, руки в сторони, праву ногу в сторону на носок.



2т. Вертаємо у вихідне положення.

3-4т.т. З лівої ноги – те ж саме.

Вправа №14 (16 тактів).

Вихідне положення: на колінах, сидячи на п'ятах, руки на поясі.



Музичний розмір 2/4.

1т. Піднімаємось на коліна.

2т. Сідаємо на праве стегно.



3т. Піднімаємось на коліна.

4т. Сідаємо на ліве стегно.



Вправа № 15 (32 такти)

Вихідне положення: на колінах, сидячи на п'ятах, долоні на підлозі біля стегон, спина пряма.

Музичний розмір 3/4.

1-6т.т. Відриваємо коліна від підлоги (розтягуємо підйом).

7-8т.т. Вертаємо у вихідне положення.



Вправа №16 (32 такти).

Вихідне положення: опора на колінах.



Музичний розмір 2/4.

1т. Зігнуту праву ногу - вперед, правою рукою охоплюємо щиколотку із зовнішньої сторони, коліном торкаємось підборіддя.

2-3т.т. Переводимо ногу назад, стегно вище, прогинаємось.

4т. Вертаємось у вихідне положення.

5-8т.т. Вправу повторюємо з лівої ноги.



ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

Вправа №17 «дельфін» (16 тактів).

Вихідне положення: лежачи на животі, руки витягнуті вперед.

Музичний розмір 2/4.

1т. Відриваємо ноги від підлоги, витягуємо руки вперед, прогинаючись у попереку.

2-3т.т. Погойдуємось в прогині.

4т. Вертаємо у вихідне положення.



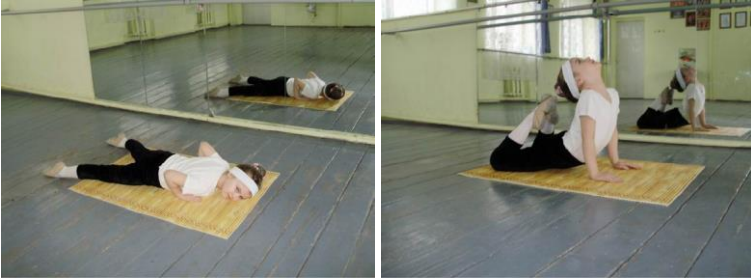
Вправа №18 « Жабка» (32 такти).

Вихідне положення: лежачи на животі, руками опора спереду, ноги розведені.

Музичний розмір 3/4.

1-6т.т. Прогинаємось назад; зігнутими в колінах ногами, з витягнутим підйомом, намагаємось торкнутись потилиці.

7-8т.т. Вертаємо у вихідне положення.



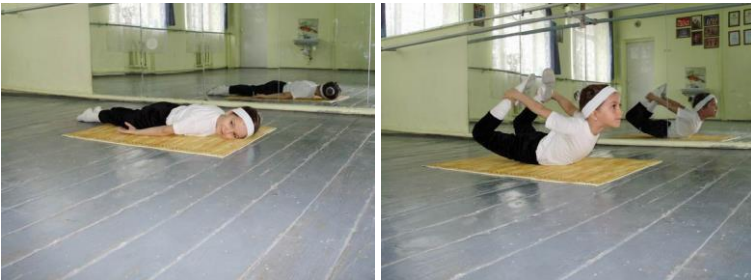
Вправа №19 «кошик» (32 такти).

Вихідне положення: лежачи на животі, руки вздовж корпуса.

Музичний розмір 3/4.

1-6т.т. Беремось за щиколотки і прогинаємось, утримуючи таке положення.

7-8т.т. Вертаємо у вихідне положення.



ВПРАВИ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

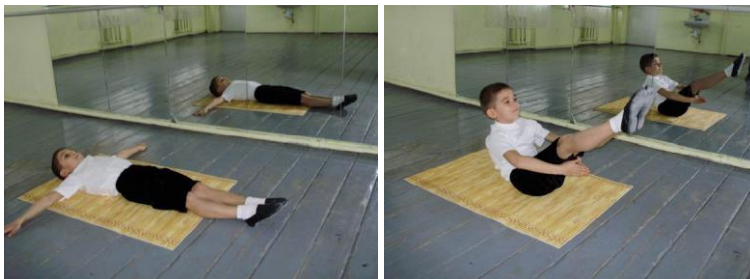
Вправа № 20 (16 тактів).

Вихідне положення: лежачи на спині, руки в сторони, ноги і підйом витягнуті.

Музичний розмір 2/4.

1т. Одночасно піднімаємо корпус і прямі ноги, плескаємо в долоні під колінами.

2т. Вертаємо у вихідне положення.



Вправа №21 (16 тактів).

Вихідне положення: лежачи на спині, руки за головою, ноги і підйом витягнуті.

Музичний розмір 2/4.

1т. Одночасно відриваємо корпус і ноги, від підлоги, згрупуємося.

2т. Вертаємо у вихідне положення.



Вправа №22 (32 такти).

Вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж корпусу.

Музичний розмір 2/4.

1-2т.т. Піднімаючи ноги, торкаємось ними за головою.

3-4т.т. Повільно ноги вертаємо у вихідне положення.



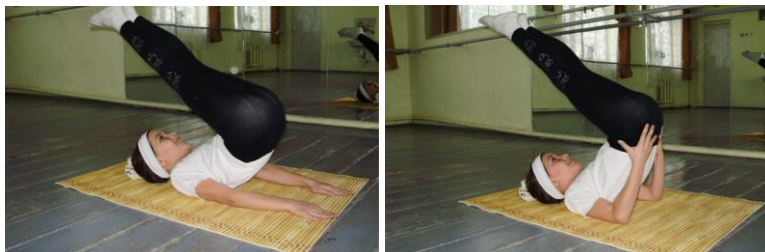
Вправа №23 «Берізка» (32 такти).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж корпусу.

1-2т.т. Піднімаємо з підлоги ноги, стегна і спину, витягуючи носки.

3-4т.т. Коли все тіло буде підняте з підлоги, згинаємо руки в ліктях і кладемо долоні на поперек, міцно притискаючи плечові суглоби до підлоги.



Використовуючи тиск долонь, підносимо тулуб та ноги вертикально, витягуємо носки. Руки переводимо на задню частину ребер.



5-6т.т. Залишаємось у такому положенні.

7-8т.т. Повільно звільняємо руки, опускаємось у вихідне положення.

Вправа №24 (32 такти).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення: лежачи на правому боці з опорою на передпліччя правої руки і долоню лівої.



1т. Різко піднімаємо витягнуту ліву ногу в сторону, щонайвище, ногу і підйом витягуємо.

2т. Приставляємо ногу у вихідне положення.

(Вправу робимо 16 тактів з лівої ноги, 16 тактів з правої).

Вправа №25 (32 такти).

Вихідне положення: лежачи на правому боці з опором на передпліччя правої руки і долоню лівої.

Музичний розмір 2/4.

1т. Піднімаємо випрямлену ліву ногу в сторону, підйом витягнутий.

2т. Опускаємо витягнутим носком попереду.



3т.=1т.

4т. Опускаємо носком назад.

5т.= 1т.

6т.=2т.

7т.=1т.

8т.=2т.

9т.=16т.

Вправу робимо з іншої ноги.

Вправа №26 «Місток» (32 такти).

Вихідне положення: коліна зігнуті, стопи поставлені біля сідниць на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і поставлені долонями на підлогу під плечовий пояс, пальці у напрямку до ніг.



Музичний розмір 2/4.

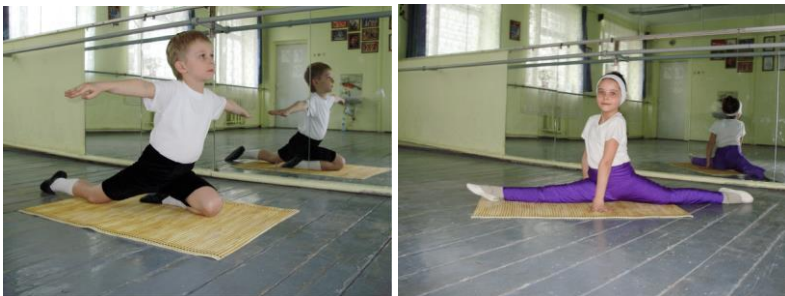
1-6т.т. піднімаємо сідниці, прогнувши спину; стоїмо на руках і ногах, намагаючись їх випрямити.



7-8т.т. розслабляємось, повертаючись у вихідне положення.

Вправа №27 «Шпагати» (32 такти).

(напівшпагат, шпагат на праву, ліву ноги і поперечний)





Вправа №28 «Велосипел» (16 тактів).

Вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж корпусу, ноги зігнуті в колінах, підняті над землею.

Музичний розмір 2/4.



1-8т.т. Імітація крутіння педалей вперед.

9-16т.т. Імітація крутіння педалей назад.

Закінчивши тренаж, ми приступаємо до музичних ігор і танців.

Маленькі діти люблять імітувати тваринку, і це можна використовувати в іграх і танцях.

МУЗИЧНО-РИТМІЧНІ ІГРИ

РИТМІЧНА ГРА «ВІДЛУННЯ»

Мета. Розвивати у дітей почуття ритму.

Діти стоять у колі або лініях. Викладач плескає у визначеному ритмі (ритми поступово ускладнюються). Діти повторюють їх, ніби відлуння.

МУЗИЧНО - РИТМІЧНА «ФАНТАЗЕР»

Мета. Уважне слухання музичного супроводу, імітація тварин, вміння орієнтуватися в залі, бути дисциплінованими.

ПРАВИЛА ГРИ.

Музичний супровід «Вальс» (передавання предмету).

Під час виконання імітації має звучати музичний супровід, який відповідає даній тваринці за образом.

Звучить 16 тактів вальсу, одночасно діти передають по колу іграшку, або довільний предмет. Закінчилась музика. Дитина, у якої опинилась іграшка, кладе її посередині залу і називає тваринку, наприклад «ЛЕВ». Діти під музику імітують лева, рухаючись по колу, а на закінчення музики повертаються на своє місце. Дитина, яка називала тварину, йде до середини кола, і бере іграшку. Гра починається спочатку.

Завдання дітей - запам'ятати своє місце і після закінчення музики повернутись на нього, зберігаючи гарне коло.

Під час занять із хореографії імітацію тваринок можна замінити виконанням вивчених рухів, або невеличких етюдів, які вигадує дитина.

ГРА «ПТАШКИ ТА КЛІТКА»

Мета. Уважне слухання музичного супроводу, бути дисциплінованим, чітко дотримуватись правил гри.

Музичний супровід довільний.

ПРАВИЛА ГРИ.

Дітей поділяють на дві команди порівну. Одна команда - «пташки», інша - «клітка».

Команда «клітка» утворює, взявшись за руки, коло. Звучить музичний супровід - «клітка» відчиняється, діти піднімають з'єднані руки догори. «Пташки» пролітають через «клітку» (забігають в коло і вибігають). Музика припиняється, «клітка» зачиняється: дітки одночасно опускають з'єднані руки вниз і присідають. Музичний супровід може припинитись у будь-яку хвилину. «Пташки», які у мить закриття «клітки» опинилися

всередині, вибувають із гри. Гру повторюють, команди міняються ролями. Команда, яка упіймала більшу кількість «пташок» перемогла. Якщо «клітка» зачинається раніше, аніж закінчився музичний супровід, то на команду накладають штраф за неухважність (випускають одну «пташку»).

ТАНЦІ ПО КОЛУ

ТАНЕЦЬ «ПОЛЬКА»

Музичний розмір 2/4 «Словацька полька».

Вихідне положення: діти стоять по колу, обличчям в коло, руки на талії, ноги за 6-ю позицією.

Виконується 1 частина музики.

1-4т.т 8 оплесків в долоні перед собою



5т. На «раз-і» - невелике присідання і плескаємо праворуч.

На «два-і» - пауза зберігаючи положення.

6т. На «раз-і» - невелике присідання і плескаємо ліворуч.

На «два-і» - пауза зберігаючи положення.

7т.=5т.

8т.=6т.



9-16=1-8т.т.

Виконується 2 частина музики.

1-2т.т. Три кроки з правої ноги (на кожен чверть) в коло, на четвертий тупаємо за 6-ю позицією ніг, руки на талії.

3т. Два оплески перед собою.

4т. Руки на талії, два рази тупаємо.



5-6т.т. Три кроки спиною з правої ноги (на кожен чверть), на четвертий тупаємо за 6-ю позицією ніг, руки на талії.

7т.=3т.

8т.=4т.

9-16т.т=1-8т.т

Виконується 1 частина музики.

1т. На «раз-і» - крок правою ногою вправо.

На «два-і» - приставити ліву ногу до правої.

2т.=1т.

3т. На «раз-і» - «пружинка» колінами вправо.

На «два-і» - випрямитись.

4т. На «раз-і» - «пружинка» колінами вліво.

На «два-і» - випрямитись.

5т. На «раз-і» - крок лівою ногою вліво.

На «два-і» - приставити праву ногу до лівої.

6т.=5 т.

7т. На «раз-і» - «пружинка» колінами вліво.

На «два-і» - випрямитись.

8т. На «раз-і» - «пружинка» колінками вправо.

На «два-і» - випрямитись.

9-16т.т.=1-8т.т.

ТАНЕЦЬ «ПОЛЬКА З ОПЛЕСКАМИ»

Музичний супровід «Італійська полька» С. Рахманінова.

Порада. Для того, щоб дітям було легше запам'ятати фігури танцю, їх можна асоціювати з будь-чим.

Наприклад. У цьому танці - асоціація із зимою.

1-частина музики – «замерзли ручки».

Повторення 1 частини музики – «замерзли ніжки».

2- частина музики – «завірюха» біг по колу, за ходом танцю.

Повторення 2-частини музики – «завірюха», біг проти ходу танцю.

3- частина музики - стало ще холодніше, «гріємо ручки і ніжки разом».

Повторення 3-частини музики – «виправляємо наслідки стихії».

Ось як це використовується у танці:

Вихідне положення: діти стоять по колу, обличчям в коло, руки на талії, ноги за 6-ю позицією.

Звучить вступ, діти стоять у вихідному положенні.

«- Діти, надворі зима, і ми замерзли в руки. Гріємо їх».

фігура «ЗАМЕРЗЛИ РУЧКИ». 1 частина музики.

1т. На «раз-і» - плескаємо в долоні з правої сторони,

На «два-і» - плескаємо в долоні з лівої сторони.

2т. Три оплески перед собою.

3-4т.т.=1-2 т.т.

5-6т.т.=1-2 т.т.

7-8т.т.=1-2 т.т.

«- Нам холодно в ноги. Гріємо їх».

фігура «ЗАМЕРЗЛИ НІЖКИ». Повторення 1 частини музики.

1т. На «раз-і» - тупаємо правою ногою, руки на поясі.

На «два-і» - тупаємо лівою ногою, руки на поясі.

2т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5), руки на талії.

3-4т.т.=1-2т.т.

5-6т.т.=1-2т.т.

7-8т.т.=1-2т.т.

«- Надворі здійснюється вітер».

фігура «ЗАВІРЮХА». 2 частина музики.

Вихідне положення: діти беруться за руки, по колу.

1-8т.т. Дрібний біг на високих півпальцях, коліна витягнуті, по колу «за ходом танцю», спина пряма.

Повторення 2 частини музики.

1-8т.т. Дрібний біг по колу, на високих півпальцях, коліна витягнуті, по колу «проти ходу танцю» (за годинниковою стрілкою), спина пряма.

« - *Стало ще холодніше.*

фігура «ГРІСМО РУЧКИ І НІЖКИ РАЗОМ».

Виконуємо 3 частину музики.

1т. На «раз-і» - плескаємо в долоні з правої сторони.

На «два-і». Плескаємо в долоні з лівої сторони.

2т. Руки ставлять на пояс, «потрійний притуп» (РУХ № 5).

3-4т.т.=1-2т.т.

5-6т.т.=1-2т.т.

7-8т.т.=1-2т.т.

Повторення 3 частини музики.

«- *Під час завірюхи вітром пошкодило паркан.*

Ми беремось його ремонтувати».

фігура «РЕМОНТ ПАРКАНА».

Вихідне положення: руки на талії, ноги за 6-ю позицією.

1т. На «раз-і» - праву ногу виводимо на носок вперед («ставимо цвяшок»).

На «два-і» - праву ногу, в тій самій точці ставимо на каблук («поправляємо цвяшок»).



2т. «Потрійний притуп» (РУХ №5) «забиваємо цвях».

3-4т.т.=1-2т.т. З лівої ноги.

5-6т.т.=1-2т.т. З правої ноги.

7-8т.т.=1-2т.т. З лівої ноги.

Танець закінчено.

Порада. Деяким дітям на початку важко вибивати ритм 1-2, 1-2-3. Їм можна допомогти, сказавши:

*« - А, ну спробуйте сказати «бум», «бум», «ба-ра-бан ».
Вони скажуть, а тепер, ще спробують «сказати» руки,
потім ноги, потім руки з ногами», або віршиком «змерзли, змерзли,
ру-чень-ки»; «грієм, грієм, ні-жень-ки»; «ручки, ручки, ні-жень-ки»;
«поставили, поправили, за-би-ли»».*

ТАНЕЦЬ « СНІЖИНОК»

Музичний розмір 3/4 «Повільний вальс».

Вихідне положення: діти стоять по колу, обличчям в коло за 6-ою позицією ніг, руки опущені вздовж корпусу. (Можна на музичний вступ зробити вихід із-за куліс легким бігом на півпальцях, і на 8 тактів - побудова кола).



фігура № 1.

1т. Крок правою ногою, за 4-ою позицією в коло, переносячи на неї вагу тіла. Руки м'яко виводимо через перед вгору (потягнутись за руками).
2т. Приставляємо праву ногу до лівої за 6-ою позицією. Руки плавно опускаємо донизу і трохи за себе назад.



3-4т.т.=1-2т.т.

5-6т.т.=1-2т.т.

7-8т.т.=1-2т.т.

фігура № 2.

1-7т.т. Руки розводимо в сторони долонями вниз, пальці зібрані і прями. Легкий біг на високих півпальцях по колу, «за ходом танцю».



8т. Руки збираємо внизу, одночасно діти розвертаються вліво на 180°(через коло).

фігура №3.

Виконують, як фігуру № 2, але у зворотньому напрямку «проти ходу танцю».

8т. Діти зупиняються обличчям в коло за 6-ою позицією, руки вздовж корпусу.

фігура № 4.

Виконують, як фігуру № 1.

фігура № 5.

1-7т.т. Відводячи і змахуючи руками, від корпусу, діти кружляють навколо себе, в праву сторону, потрохи присідаючи.



8т. Діти присідають, обернувшись лицем в коло. Спини прями, «сніжинки впали на землю».

Танець можна виконувати також із листочками.

ТАНЕЦЬ «КОНИКИ»

Музичний розмір 2/4. «Полька» М.Глінки

Вихідне положення: діти стоять в колі, повернуті «за ходом танцю», ноги за б-ою позицією, руки ніби тримають «вуздечкою». Також можна виконувати танець з іграшковими кониками.

фігура № 1.

1-15т.т. Діти по колу виконують «крок стрибок» (РУХ № 2) «за ходом танцю», починаючи з правої ноги.



16т. Зупиняються, повернувшись обличчям в коло, за б-ою позицією; руки без змін.

фігура № 2.

1-3т.т. На кожну чверть (6 разів) коник «б'є копитом» об підлогу правою ногою.



4т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з правої ноги.

5-7т.т. На кожну чверть (6 разів) коник «б'є копитом» об підлогу лівою ногою.

8т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з лівої ноги.

9-12т.т.=1-4т.т

13-16т.т.=5-8т.т.

фігура № 3.

1-2т.т. Починаючи з правої ноги, діти виконують «галоп» (РУХ № 4), на кожна чверть (4 рази).

3т. На «раз-і» - крок правою ногою за 2-ю позицією.

На «два-і» - притупнути лівою ногою біля правої.

4т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з правої ноги.

5-6т.т. Починаючи з лівої ноги, діти вконують «галоп» (РУХ № 4), на кожна чверть (4 рази).

7т. На «раз-і» - крок лівою ногою за 2-ю позицією.

На «два-і» - притупнути правою ногою біля лівої.

8т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з лівої ноги.

9-12т.т.=1-4т.т.

13-16т.т.=5-8т.т.

ПАРНІ ТАНЦІ

ТАНЕЦЬ «ПРОГУЛЯНКА»

Музичний розмір 2/4 «Полька»

Порада. Для того, щоб дітям було легше запам'ятати фігури танцю, ми дамо цим фігурам назви.

Перша «ГУЛЯЄМО».

Друга «СОНЕЧКО».

Третя «ХМАРИНКА».

Четверта «ЧОВНИК ПЛИВЕ».

Вихідне положення: діти стоять парами, по колу за ходом танцю, хлопчики в колі. Права рука хлопця тримає ліву руку дівчини, вільні руки на поясі. Хлопці виконують танець з лівої, а дівчата з правої ноги.

Вступ. Діти стоять і слухають.

Перша фігура - «ГУЛЯЄМО».

1-4т.т. Діти рухаються по колу «танцювальним кроком з носка» (РУХ № 1). 7 кроків по ходу танцю, хлопці з лівої, дівчата з правої ноги. На 8-й крок «ВІ-ЗА-ВІ» положення № 1, ноги за 6-ю позицією, руки на пояс. Хлопці спиною, а дівчата лицем в коло.

Друга фігура - «СОНЕЧКО»

5-6т.т. Чотири кроки спиною (зал - аркуш паперу і ми танцювально «малюємо»: хлопці «сонечко» спиною в коло, дівчата «промінчики» спиною з кола).

7т. Тричі плескаємо в долоні.

8т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5).

Третя фігура - «ХМАРИНКА»

9-10т.т. Чотири кроки назустріч («сонечко ховається за хмару»).

11т. Тричі плескаємо в долоні.

12т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5).

Четверта фігура - «ЧОВНИК ПЛИВЕ»

13-15т.т. Діти беруться за руки «човником» (руки з'єднані і відведені в сторони на рівень 2-ї позиції), рухаються за ходом танцю «галопом» (РУХ № 4).

16т. РУХ № 5 «потрійний притуп».

ТАНЕЦЬ ПОВТОРЮЄМО СПОЧАТКУ.

Після закінчення танцю діти дякують один одному, виконуючи уклін, (як при вітанні).

ТАНЕЦЬ – ПІСНЯ « ПВІРКУН»

Слова М. Носова.

Музика В. Шайнського.

Переклад на українську мову О. Копак.

Це танок парний. У ньому діти за допомогою рухів і пісні розповідають про випадок, який трапився з цвіркуном. Його можна виконувати, як у колі, так і по лініях.

Допомога. У танці використовують повороти корпусу в «пружинці», але при їх виконанні діти мають зберігати 6-у позицію ніг («приклеєну»). Для того, щоб позиція не губилась, вчитель говорить: «Діти візьmemo в одну руку баночку з клеєм, а в іншу пензлик. Змочимо пензлик у клеї і змастимо ним підлогу. Приклеїмо стопи за 6-ю позицією. Перевіримо, як ноги «приклеїлись» (порухали корпусом). А тепер будемо співати і танцювати...».

Діти дуже люблять здаватись дорослішими, показати, що вміють рахувати, знають букви тощо. Це можна використати для допомоги у вивченні даного танцю.

Наприклад.

« - Вчитель: « Діти, ви вже знаєте, що хореографія - це не тільки танець, але й математика, рідний край, малювання (про це ми вже згадували), природа тощо. Це ще й анатомія. Науку анатомію ви будете вивчати у старших класах, але ж ви вже «дорослі», бо

анатомія - наука про будову людини. А ви знаєте, що у людини є голова, руки, ноги, очі і ще багато органів».

Давайте побавимось в гру « Я ЗНАЮ СЕБЕ».

Мета. Домогтися у дітей максимальної уваги.

ПРАВИЛА ГРИ.

Вчитель показує на носик і називає «НОСИК», діти повторюють за ним. Вчитель може показати «ГОЛОВУ», а назвати «ПЛЕЧІ», діти мають виконати те, що називає вчитель. Не уважні гравці вибувають з гри.

На початках танець можна вивчати під рахунок («урок математики і анатомії»), без музичного супроводу.

ПЕРШИЙ КУПЛЕТ.

Вихідне положення: діти стоять парами по колу, обличчям в коло, руки на талії, ноги за 6-ю позицією.

<i>Рахунок</i>	<i>Такти</i>	<i>Слова</i>	<i>Рухи</i>
1-2	1т.	В траві сидів,	повертаємо корпус один до одного (ноги «приклеєні»), танцюють «носики».
3-4	2т.	цвіркунчик.	«носики» в коло (вихідне положення).



<i>Рахунок</i>	<i>Такти</i>	<i>Слова</i>	<i>Рухи</i>
1-2	3т.	В траві сидів,	повертаємо корпус один до одного (ноги «приклеєні»), танцюють «носики».
3-4	4т.	цвіркунчик.	«носики» в коло (вихідне положення).
1-2	5т.	Малесенький	«пружинка» (РУХ № 3), повертаємо корпус один до одного, «танцюють носики і коліна».



<i>Рахунок</i>	<i>Такти</i>	<i>Слова</i>	<i>Рухи</i>
3-4	6т.	пустунчик,	вихідне положення.
1-2	7т.	Зелений, як	«пружинка» (РУХ №3), повертаємо корпус один до одного, «танцюють носики і колінка».
3-4	8т.	трава.	вихідне положення.

ПРИСПІВ (2 рази).

1-2	9т.	Повірте мені,	«пружинка» (РУХ № 3): одночасно руки відкриваються в сторони (2 позиція рук).
-----	-----	---------------	---



3-4	10т.	повірте мені	вихідне положення, руки ставимо на талію.
5-6	11т.	Зелений, як	руки залишаються на талії, плечі піднімаємо.



7-8	12т.	трава.	плечі опускаємо (вихідне положення)
-----	------	--------	-------------------------------------

Повторення приспіву.
 1-2 13т.=9т. 5-6 15т.=11т.
 3-4 14т.=10т. 7-8 16т.=12т.

ДРУГИЙ КУПЛЕТ.

Вихідне положення: невелике присідання за 1-ю позицією ніг, руки на рівні «ямки» зігнуті у ліктях і виведені трішечки вперед, пальці розкриті (поза «ЖАБКА»).

1-2-3	1-2т.т.	З'явилась зла жабера,	три стрибки в коло.
1-2-3	3-4т.т.	З'явилась зла жабера,	три стрибки спиною з кола.
1-2-3	5-6т.т.	Страш е н н а ненажера,	три стрибки в коло,
1-2-3	7-8т.т.	і з'їла цвіркуна.	два стрибки спиною з кола, на третій ноги за 6-ю позицією, руки на ставимо талію.



ПРИСПІВ (2рази).

Виконується, як після 1-го куплету.

В кінці танцю вигук «ОСЬ ТАК»!!!, корпус нахиляється трохи вперед, руки розведені в сторони. Вигук повчальний для пустунів (цвіркун був неуважний, пустував, і жаба його з'їла).

ПІСНЯ – ТАНЕЦЬ « ВЕСЕЛІ ЧОБІТКИ »

Слова В. Волгіної.

Музика В. Верменича.

Танець парний. У ньому використовують рухи українського народного танцю.

Вихідне положення: діти стоять, взявшись за руки; утворюють спільне коло. Дівчина - праворуч хлопця, ноги за 6-ю позицією.

Музичний розмір 2/4.

Порада. Для того, щоб дітям простіше було вивчити танець і запам'ятати фігури, ділимо його на чотири частини «гуляємо», «співаємо», «танцюємо», «стрибаємо».

Вступ: діти стоять у вихідному положенні.

Перша частина танцю «гуляємо».

Такти **Слова**

1-12 т.т.

Рухи

«Простий танцювальний крок» з правої ноги за ходом танцю.

На закінчення 12 такту діти повертаються обличчям в коло, тримаючись за руки.



Друга частина танцю «співаємо».

1 т. Чобітки ве-

Праву ногу ставлять перед собою на каблук, руками показують на чобіток.

2 т. селі в нас

3т. Як ідем



Ногою тупають за 6-ю позицією, руки одночасно ставлять на талію.

Ліву ногу ставлять перед собою на каблук, руками показують на чобіток.

4 т. гуляти

Ногою тупають за 6-ю позицією, руки одночасно ставлять на талію.

- 5 т. Чобіточки Праву ногу ставлять перед собою на каблук, руками показують на чобіток.
- 6 т. ту- по-тять, «Притупнути» (РУХ № 5), починаючи з правої ноги, руки одночасно ставлять на талію.
- 7 т. хочуть танцю- Чотири рази піднятися і опуститися на півпальці, голова на «раз» нахилиється вправо, а на «два» вліво.
- 8 т. ва-ти На «три» вправо, на «чотири» прямо. Нахили голови виконують одночасно з опусканням ніг на підлогу.



- 9 т. Чобіточки Праву ногу ставлять перед собою на каблук, руками показують на чобіток.
- 10 т. ту-по-тять, «Притупнути» (РУХ № 5), починаючи з правої ноги, руки одночасно ставлять на талію.
- 11 т. хочуть танцю- Чотири рази піднятися і опуститися на півпальці, голова на «раз» нахилиється вправо, а на «два» вліво,
- 12 т. ва-ти на «три» вправо, на «чотири» прямо.



Третя частина танцю «танцюємо».

Музичний супровід заповільнюється.

Соло хлопців (дівчата на 8 рахунків оплескають в долоні перед собою).

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, корпус прямий, руки на поясі.

- 1т. На «раз -і» - глибоке присідання за 1-ю позицією ніг, спина пряма.
На «два-і» - хлопець піднімається з присідання і виставляє праву ногу в праву сторону на каблук.



- 2т. На «раз -і» - як у першому такті.
На «два-і» - як у першому такті, тільки ліва нога на каблук.
3т. Повторення 1 такту.
4т. «Потрійний притуп» (РУХ №5), починаючи з правої ноги.

Соло дівчат (хлопці на 8 рахунків плескають в долоні).

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки на талії, корпус прямий.

Примітка. *Ногу ставлять на каблук у тій самій точці, що й носок.*

5-8 такти це рух «колупалочка з притупом».

- 5т. На «раз -і» - дівчина ставить витягнуту праву ногу на носок праворуч.



На «два-і» - ставить витягнуту праву ногу на каблук.



6т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з правої ноги.

7т. Виконують як 5 такт, тільки з лівої ноги.

8т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5) починаючи з лівоїноги.

Четверта частина танцю «стрибасмо».

9-11т.т. Поклавши руки на пояс, діти виконують шість «галопів» (РУХ № 4) за ходом танцю.

12т. «Потрійний притуп» (РУХ № 5).

Можна на 9-12т.т. виконувати «крок стрибок» (РУХ №2) в парі,тримаючись «човником» (руки з'єднані і відведені в сторони на рівень 2-ї позиції).



Після закінчення танцю діти виконують уклін, дякуючи одне одному за танець (як вітання).

ТАНЕЦЬ «МАРІЧКА»

Цей танець поставлений на елементах гуцульських танців.

Музичний розмір 2/4. Мелодія до пісні «*Ой, Марічко, чичері...*».

Вихідне положення: діти стоять парами, дівчина праворуч від хлопця.

У хлопця ліва рука за спиною, а права у дівчини за спиною на талії.

Ліва рука дівчини на правому плечі хлопця, зігнута у лікті, права рука зібрана в кулачок і підведена до пройми рукава, лікоть відведений в сторону, ноги за 6-ю позицією.

Вступ. Діти стоять парами по колу, за ходом танцю.



Перша фігура.

1-12т.т. Починаючи з правої ноги, дітки виконують «простий танцювальний крок з носка» (РУХ № 1) по колу. На кінець 12 такту положення № 1(ВІ-ЗА-ВІ) хлопці спиною в коло, дівчата обличчям в коло. У хлопців руки за спиною долоня в долоні, у дівчат ліва рука в кулачку підведена до пройми рукава.



Друга фігура.

1-4т.т. Хлопець гуцульська «пружинка» РУХ № 6.

Дівчина гуцульська «пружинка» РУХ № 6.

5-8т.т. Хлопець «чесанка» РУХ № 7.

Дівчина «чесанка» РУХ № 7.

9-12т.т.=1-4т.т.

Третя фігура.

1-4т.т. «Боковий гуцульський крок» РУХ № 8 з правої ноги вправо (розходяться).



5-8т.т. «Боковий гуцульський крок» РУХ № 8 з лівої ноги вліво (сходяться).

9-12т.т. Оберт «боковим гуцульським кроком» з лівої ноги РУХ № 9



ТАНЕЦЬ ПОВТОРЮЮТЬ СПОЧАТКУ
Після закінчення танцю уклін один до одного.

ТАНЕЦЬ «ДИТЯЧИЙ ВАЛЬС»

Музичний розмір 3/4. «Повільний вальс».

Вихідне положення: діти стоять «човником» (руки з'єднані і відведені в сторони на рівень 2-ї позиції), по лінях за 6-ю позицією ніг, дівчата стоять правим боком до глядача, хлопці лівим.

ПРИМІТКА. Рух спиною (назад) виконується з лівої ноги, а рух лицем (вперед) з правої.

фігура № 1(4 такти).

Рух хлопців (крок в сторону, два крок на місці).

Затакт. Праву ногу відводять в праву сторону.

1т. На «раз-і» - крок правою ногою за 2-ою позицією ніг.

На «два» - приставляємо ліву ногу до правої за 6-ю позицією

На «кі» - злегка піднімаємо над підлогою праву ногу, коліно зігнуто.

На «три» - ставимо праву ногу на підлогу.

На «кі» - ліву ногу виводимо в ліву сторону.

2т. На «раз-і» - крок лівою ногою за 2-ою позицією ніг.

На «два» - ставимо праву ногу до лівої за 6-ю позицією.

На «кі» - злегка піднімаємо над підлогою ліву ногу, коліно зігнуто.

На «три» - ставимо ліву ногу на підлогу.

На «кі» - праву ногу виводимо в праву сторону.

3т.=1т.

4т.=2т.

У дівчат рух виконується дзеркально (те ж саме, тільки з іншої ноги).

фігура № 2 (4 такти).

Рух хлопців (крок вперед (назад), два кроки на місці).

Затакт. Праву ногу виводимо вперед

1т. На «раз-і» - крок правою ногою вперед.

На «два» - приставляємо ліву ногу до правої за 6-ю позицією.

На «кі» - злегка піднімаємо над підлогою праву ногу, коліно зігнуте.

На «три» - ставимо на підлогу праву ногу.

На «кі» - ліва нога виводимо назад.

2т. На «раз-і» - крок лівою ногою назад.

На «два» - ставимо праву ногу до лівої за 6-ю позицією.

На «кі» - злегка піднімаємо над підлогою ліву ногу, коліно зігнуте.

На «три» - ставимо на підлогу ліву ногу.

На «кі» - праву ногу виводимо вперед.

3т.=1т.

4т.=2т.

У дівчат рух виконується дзеркально (те ж саме, тільки з іншої ноги і в іншому напрямку).

Виконуємо фігуру №1.

фігура № 3 «квадрат».

Рух хлопців (вперед - в сторону (вліво) - приставити, назад – в сторону (вправо) – приставити).

1т. На «раз-і» - крок правою ногою вперед.

На «два-і» - крок лівою ногою в сторону за 2-ою позицією.

На «три-і» - права нога приставляємо за 6-ою позицією до лівої.

2т. На «раз-і» - крок лівою ногою назад.

На «два-і» - крок правою ногою в сторону за 2-ою позицією.

На «три-і» - ліва нога приставляємо за 6-ою позицією до правої.

Виконання фігури № 3 в парі.

1т. Хлопці виконують рух 1-го такту, одночасно дівчата рух 2-го такту.

2т. Хлопці виконують рух 2-го такту, одночасно дівчата рух 1-го такту.

Танець повторюємо спочатку.

Надалі положення «човником» можна змінити на вальсове положення в парі.

ОПИС ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ

РУХ № 1 «ПРОСТИЙ ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КРОК».

Вихідне положення: природна позиція ніг (не виворітна 1 позиція ніг).

Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз-і» - крок вперед правою ногою з носка на всю стопу.

На «два-і» - крок вперед лівою ногою з носка на всю стопу.

2т. Те ж саме, що й у 1 такті.

РУХ № 2 «КРОК – СТРИБОК».

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, корпус прямий.

Музичний розмір 2/4.

Затакт на «і» - підняти на високі півпальці, руки відповідно до танцю.

1т. На «раз-і» - крок правою ногою вперед на півпальці .

На «два-і» - підстрибуємо на правій нозі, одночасно піднімаючи ліву ногу коліном вгору, носок витягнутий («дивиться» вниз).

2т. Виконуємо те ж саме, що й у 1- ому такті, тільки з лівої ноги.

Положення рук залежно від танцю.

Рух повторюємо.

РУХ № 3 «ПРУЖИНКА».

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, корпус прямий.

Музичний розмір 2/4.

1 т. На «раз-і» - невелике присідання на двох ногах, коліна разом і розвертаються вправо або вліво, або не розвертаються, залежно від танцю.

На «два-і» - вихідне положення.

Положення рук залежно від танцю.

Рух повторюємо.

РУХ № 4 «ГАЛОП».

Вихідне положення: ноги за 1-ю позицією, корпус прямий, руки залежно від танцю.

Музичний розмір 2/4.

Затакт на «і» - праву ногу, витягнутим носком, виводимо вбік - вправо, корпус прямий, голова повернута в право.

1т. На «раз» - ставимо праву ногу за 2-ю позицією.

На «і» - ліва нога підбиває за 1-ю позицією праву і права виводиться в сторону(як затакт).

На «два-і» = «раз-і».

Рух повторюємо.

РУХ № 5 «ПОТРІЙНИЙ ПРИТУП».

Вихідне положення: ноги за 6-ою позицією, руки на талії.

Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз» - притупнути правою ногою.

На «і» - притупнути лівою ногою.

На «два» - притупнути правою ногою.

На «і» - пауза.

Рух може виконуватись, як з правої, так і з лівої ноги, залежно від постановки танцю.

РУХ № 6 ГУЦУЛЬСЬКА «ПРУЖИНКА»

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки у хлопця зібрані за спиною на попереку, у дівчини - в кулачках біля пройм рукавів; лікті трохи припідняті.

Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз-і» - не відриваючи стоп від підлоги, робимо невелике

присідання, коліна з'єднані і повернені вправо, погляд спрямований вперед.

На «два-і» - вихідне положення.

2т. На «раз-і» - не відриваючи стоп від підлоги, робимо невелике

присідання, коліна з'єднані і повернуті вліво, погляд спрямований вперед.

На «два-і» - вихідне положення.

Рух повторюємо.

РУХ № 7 «ЧЕСАНКА»

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки у хлопця зібрані за спиною на попереку, у дівчини - в кулачках біля пройм рукавів; лікті трохи припідняті.

Музичний розмір 2/4.

1-4т.т. Піднявшись на півпальці за 6-ю позицією, виводимо по черзі,

то праву, то ліву ноги з витягнутим носком на кожну 1/8 такту,

корпус злегка нахилений вперед, від попереку, спина при нахилі пряма.

РУХ № 8 «БОКОВИЙ ГУЦУЛЬСЬКИЙ КРОК»

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, руки у хлопця зібрані за спиною на попереку, у дівчини - в кулачках біля пройм рукавів; лікті трохи припідняті.

Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз-і» - боковий крок правою ногою вправо за 2-ю позицією ніг, голову повертаємо вправо, плечі не розвертаємо.

На «два-і» - ліву ногу приставляємо до правої за 6-ю позицією, голова прямо.

2т.=1т.

3т.=1т.

4т.=1т.

т.т.=1т. Виконуємо з лівої ноги в ліву сторону, голову повертаємо вліво - прямо.

РУХ № 9 ОБЕРТИ «БОКОВИМ ГУЦУЛЬСЬКИМ КРОКОМ»

Вихідне положення: ноги за 6-ю позицією, діти стоять парами «ВІ-ЗА-ВІ». Хлопець кладе руки дівчині на талію, дівчина кладе руки хлопцеві на плечі.

Оберти виконують по чотирьох точках, і можуть виконувати, як за ходом

танцю, так і проти; як з лівої ноги, так і з правої. При цьому партнери дивляться одне на одного.

Музичний розмір 2/4.

1т. На «раз-і» - крок лівою ногою, одночасно повертаючись на чверть оберту вліво, за 2-ю позицією ніг,

На «два-і» - праву ногу приставляють за 6-ю позицією до лівої.

2т.=1т.

3т.=1т.

4т.=1т.

ПОЗИЦІЯ НІГ

(не виворітні).

Перша позиція.

П'ятки з'єднані, носки розведені в сторони. Вага корпусу рівномірно на двох стопах. Коліна витягнуті.



Друга позиція.

Стопи – на одній прямій лінії, п'ятки на відстані стопи, носки направлені у протилежні сторони. Вага корпусу на обох стопах. Коліна витягнуті.



Третя позиція.

Ноги з'єднані – права нога попереду лівої і закриває її до половини. П'ятка правої ноги приставлена до середини стопи лівої ноги. Носки розведені у протилежні сторони. Вага корпусу на обох стопах. Коліна витягнуті.



Четверта позиція.

Права нога попереду лівої на відстані стопи. Носки розведені у протилежні сторони. П'ятка правої ноги на лінії носка лівої ноги, а правий носок на лінії п'ятки лівої ноги. Вага корпусу на обох ногах. Коліна витягнуті.



Шоста позиція.

Ноги з'єднані паралельно. Носки направлені вперед і знаходяться на одній прямій лінії. Вага корпусу на обох ногах. Коліна витягнуті.



ПОЗИЦІЇ РУК

Підготовче положення.

Народне. Руки опущені вздовж корпусу.



Класичне. Руки опущені вздовж корпусу, кисті наближені, але не торкаються пальцями одна одної. Лікті заокруглені і відведені від корпусу. Кисть продовжує загальну плавну лінію руки від плеча.



Перша позиція.

Народна. Руки виведені вперед, витягнутими долонями внутрішньою стороною догори, на рівні діафрагми. Плечі не подаються вперед.



Класична. Руки підняті перед корпусом на рівні діафрагми, долоні спрямовані до себе. Необхідно стежити, щоб при цьому положенні не опускалися лікті.



Друга позиція.

Народна. Руки розведені в сторони, долоні на рівні діафрагми внутрішньою стороною догори, не завалюються назад а трохи попереду корпусу.



Класична. Руки розкриті в сторони, злегка заокруглені в ліктях. Плечі при цьому не слід піднімати вгору, відводити назад або вперед. Кисті не опускаєти.



Третя позиція.

Народна. Руки підняті догори і трохи відведені в сторони. Долоні витягнуті, внутрішня сторона їх ніби «дивиться» на стелю. Рука і долоня утворюють пряму лінію.



Класична. Руки підняті вгору, заокруглені в ліктях. Кисті наближені одна до одної, але не торкаються пальцями. Долоні спрямовані до обличчя так, що їх можна побачити, не піднімаючи голови.



ПОЛОЖЕННЯ В ТАНЦЯХ
Положення № 1 « ВІ-ЗА-ВІ».

Діти стоять обличчям одне до одного (лице до лица).



Положення № 2 « ДО-ЗА-ДО».

Діти стоять, обернуті спинами одне до одного (спина до спини).



МУЗИЧНИЙ МАТЕРІАЛ НА CD (АУДІО ФОРМАТ)

1 тр. Марш

2 тр. Вітання

3 тр. «Ой лопнув обруч»

Образно – ігрова розминка

4-15 треки.

Партерний тренаж.

16 тр. Вправа №1 23 тр. Вправа №8 30 тр. Вправа №15 37 тр. Вправа №22
17 тр. Вправа №2 24 тр. Вправа №9 31 тр. Вправа №16 38 тр. Вправа №23
18 тр. Вправа №3 25 тр. Вправа №10 32 тр. Вправа №17 39 тр. Вправа №24
19 тр. Вправа №4 26 тр. Вправа №11 33 тр. Вправа №18 40 тр. Вправа №25
20 тр. Вправа №5 27 тр. Вправа №12 34 тр. Вправа №19 41 тр. Вправа №26
21 тр. Вправа №6 28 тр. Вправа №13 35 тр. Вправа №20 42 тр. Вправа №27
22 тр. Вправа №7 29 тр. Вправа №14 36 тр. Вправа №21 43 тр. Вправа №28

Танці.

44 тр. «Полька» 47 тр. «Коники» 50 тр. «Чобітки»
45 тр. «Полька з оплесками» 48 тр. «Прогулянка» 51 тр. «Марічка»
46 тр. «Танець з листочками» 49 тр. «Цвіркун» 52 тр. «Дитячий вальс»

Музична гра «ФАНТАЗЕР»

53 тр. Вальс(передача) 63 тр. Коза 73 тр. Собака
54 тр. Баран 64 тр. Корова 74 тр. Сорока
55 тр. Бджола 65 тр. Кури 75 тр. Індик
56 тр. Ведмідь 66 тр. Кінь 76 тр. Чайки
57 тр. Верблюди 67 тр. Кіт 77 тр. Сова
58 тр. Вовк 68 тр. Лев 78 тр. Слон
59 тр. Ворона 69 тр. Миша 79 тр. Мавпа
60 тр. Гуси 70 тр. Півень 80 тр. Орел
61 тр. Жаба 71 тр. Осел 81 тр. Лисиця
62 тр. Качка 72 тр. Свиня 82 тр. Ягуар

Музична гра «ПТАШКИ ТА КЛІТКА»

83 тр. Мелодія для гри.

ВИСНОВОК

Отже, ефективність виховного процесу засобами музики і хореографії залежить від врахування вікових та психологічних особливостей дітей. У цьому віці основну увагу слід приділити узгодженню рухів, відчуттю ритму, виконанню вправ під музику, досягненню вільного виконання рухів. У цей період важливо прищепити дітям любов і прагнення до самостійного творчого удосконалення, навчити рухатись природно і безпосередньо, фантазувати, творчо відповідати на музику рухом. Комплекси для дітей варто виконувати в ігровій формі, і за допомогою ігор змусити працювати уяву дітей у потрібному напрямку. Кількість повторень вправ повинно бути невеликим. Бажано, щоб вони об'єднувались єдиними ігровими сюжетами, змінюючи один одного. Між вправами комплексу, який виконується у формі гри, і уяві дітей про навколишній світ повинен бути тісний зв'язок. Діти ставляться до гри як до поважної справи, прагнуть наслідувати дорослих і завжди із задоволенням грають у гру, яка їм подобається.

У цій методичній розробці використано мій багаторічний досвід (понад тридцять років) роботи з дітьми, методику проведення занять, авторські танцювальні етюди.

Маю надію, що описане стане у пригоді вихователям і музичним керівникам дитячих садочків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березова Г. Хореографічна робота з дошкільнятами. К.: «Музична Україна», 1989.
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика. К.: «Молодь», 1986.
3. Боровская Н.А. Ветошкина Э.В. Кряж Н.В. Гимнастика ритм пластика. М.: «Полымя», 1987.
4. Головань Г.Г. Пугачевська М.Е. Естетичне виховання в дитячому садку. К.: «Радянська школа», 1970.
5. Згурський А. Методика викладання бальних танців у школі. К.: «Музична Україна», 1978.
6. Фриз П.І. Теорія і методика хореографічної роботи з дітьми. Дрогобич, 2008.