

Из истории русского танца.

И что как не русская пляска может раскрыть удаль, размах, силу, виртуозность, ловкость и характер русского человека. Как говорится в народных поговорках: «Ногам работа - душе праздник», «Плясать - душу открывать». В русском народном танце мы прославляем русского человека за его удаль, и его мягкость, за его статью, и его гордость, за его любовь к Родине, и его благородство. Разнообразен и виртуозен русский народный танец: это лирический хоровод или шуточная кадриль, задорная пляска или серьезная сюита, прославляющая тружеников сельского хозяйства, перепляс, парный, сюжетный, стилизованный, мужской, девичий или сольный танец.

Патриотическое воспитание в хореографии включает в себя восприятие русской народной музыки и движений в характере русского народного танца. Я считаю важным моментом в определении детьми характера музыкального сопровождения и выполнение движений пляски под предлагаемую музыку.

Привить любовь детей к русскому танцу, русской музыке, (частушкам и песням), русской культуре - это значит привить любовь к нашей Родине, и мы не вправе растерять нашу историю и наше наследие. И если мы будем говорить о русской музыке и о русском танце, танцевать русские танцы, петь русские песни, то только в этом случае мы сохраним русские традиции и передадим их детям, а значит и укрепим любовь к нашей великой стране, к нашей Родине.

Русские народные танцы имеют глубокую историю и берут свои корни еще с Древней Руси. К русским народным танцам относятся: задорные огромные хороводы, пляски и народные массовые гуляния, что были неотъемлемой частью ежегодных традиционных праздников, увеселительных программ и символических ярмарок. Что же представляет собой этот вид хореографии? Какие у него отличительные черты и преимущества?

В первую очередь, русские народные танцы – это смех и юмор, активные движения и прыжки, задорные пляски и, конечно же, красивые колоритные национальные костюмы. Можно сказать, что этот танец – характеристика русского человека: широкая душа и необузданное желание дарить веселье себе и окружающему миру! Эх, широка матушка Россия и широк русский народный танец, ведь в его основе лежат и кадриль, и хоровод, и пляска.

Важно отметить, что этот танец требует энергичности, мужественности и резких движений от сильного пола, а мудрой величавости и плавности в каждом шаге от женского. Русский народный танец – это рассказ об истории Великой России. Ведь очень часто они сопровождались песнями с текстами о героях, царях и добрых деяниях их родины. Историками принято считать, что различные трюки и прыжки, исполняемые танцорами в русских народных танцах, были выдуманы народом для того, чтобы согреться, ведь в основном все важные праздники отмечались зимой или осенью, когда заканчивались все земельные работы. Вот так и становилось тепло и душе, и телу! В нынешнее время русские танцы первоначального вида не практикуют на народных праздниках, теперь они стали сценической изюминкой и отличным способом зажечь зал.

Русские народные танцы были популярны еще в Древней Руси. Это веселые заводные хороводы, народные гуляния, которые широко применялись на различных ярмарках, увеселительных программах, праздниках Древней Руси. Русские народные танцы – веселье, пляски, гуляния, юмор, красивые национальные костюмы. Это характеристика русского человека яркий и от всей души танец под веселую и заводную музыку. В основе этого танца лежат: кадриль, хоровод, пляска. Так же как в Японии в танцах раскрывается образ дракона, так на Руси образ петуха, а в Сибири - медведя. Зародился русский танец в 907 году, на празднике у Вещего Олега, где выступали танцоры, переодетые в медведей и наоборот. Танцы с медведями на Руси считаются традиционными. К сожалению, ни точных дат зарождения танцевального искусства древней Руси, ни полного представления о том, каков был русский танец десятки веков назад, доподлинно неизвестно. Все, что мы знаем о танцах тех времен из былин, устных преданий и песен – это их обрядовое

значение и тесная сакральная связь с природой. Русский танец никогда не воспроизводил выдуманные картины, не отличался наигранностью, преувеличением, тем более не создавал вымышленные, мифические образы и сюжеты, и не заглядывал в будущее. Он имел своей целью отразить текущее настоящее или свершившееся прошлое, повседневную жизнь людей, сотканную из событий, общения с природой, праздников, любви или печали.

Эта глубокая драматическая основа позволяла выражать русскому танцу сильные, неподдельные эмоции, брать, что называется, «за живое».

Накладываясь на многогранный русский характер, танец тоже был разным - лиричным и задорным, демонстрировал удаль, широту души, радость победы, горечь поражения, то есть все то, с чем соприкасались наши предки каждый день.

Интересный факт: Русский танец «Вприсядку»:

Сей колоритный русский танец, подарил нам в 1113 году великий князь всея Руси Владимир Мономах, который заметил в Киеве удалого молодца – каменщика Петро Присядку. После тяжелого трудового дня Петро имел обыкновение принимать «на грудь» и выходил на Крещатик поразмять затекшие мышцы ног, энергично подсакивая. Там и был замечен Мономахом со своей странной пляской и уже вскоре танцевал для князя за каждым завтраком, обедом и ужином. Русский танец «под Присядку» быстро стал модным и был разнесен скоморохами по всей Руси. Русский танец не танцуют, а словно рассказывают что-то... Рассказывают красиво, эмоционально. Взглядом, выразительной мимикой, жестами, танцующий передает какую-либо историю, не хуже настоящего театрального актера. Выразительный русский танец способен привить хороший вкус, умение красиво двигаться, изящно держать свое тело и главное, начисто лишен пошлости.

Основные позиции в Русском танце для дошкольников:

Поклон:

Обычай приветствовать поклоном знакомого или даже незнакомого человека дошел до нас из глубокой древности. Раньше говорили «бить челом», то есть почтительно кланяться, благодарить, приветствовать. Если заходил запоздалый путник, его встречали поклоном: «Милости просим!».

Поклон - простой поясной на месте

4 такта И. п. ног – 1 свободное.

Руки – в подготовительном, или в 1- сновном.

1 и 2 такты – корпус от талии сгибается вниз вперед плавно, безрывков.

3-4 такты – корпус выпрямляется.

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция. Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Исходные позиции ног:

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

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

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны. Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

• Для старшего возраста:

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

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

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

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 пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук:

Внизу – руки опущены вдоль тела.

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

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

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

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

«Поясок» – ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

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

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

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

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

«Фартучек» – щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх. За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах:

• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

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

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

«Плетень» – руки соединены крест-накрест.

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

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

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

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

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

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх». Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» – если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

• Дети стоят лицом друг к другу:

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

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

Танцевальные движения в Русском танце для дошкольников:

Движения рук:

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

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

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

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

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

Хлопки:

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

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

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

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

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

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага:

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

Шаг на всей ступне (топающий) – исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

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

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

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

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

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

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

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

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

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

• Шаг на носках:

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

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

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

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

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

Прыжки:

• На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колени и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

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

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

• На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

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

«два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, толевая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

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

Движение повторяется непрерывно.

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

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

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног. Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, опорной ноги. На «два» - повторение.

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

Танцевальные движения:

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

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

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

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

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично. Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой. Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

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

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед. Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

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

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

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

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. на «два» - то же пятки.

Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

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

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке». Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно. Встать на колено – опуститься на правое колено, левая нога согнута в

виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Построения:

Колонна – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка – дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

Методические рекомендации:

Построение занятия:

Воспитание исполнителя народного русского танца – процесс длительный, требующий от педагога и от тех, с кем он проводит занятия, большого каждодневного труда. Вот почему урок должен быть методически выстроен. Важным в процессе подготовки исполнителя является формирование его двигательного аппарата, развитие актерских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко, без напряжения передавать на сцене яркую палитру того или иного танцевального номера.

1. Соблюдать принцип «от простого к сложному», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, принцип индивидуального подхода.

2. Танец, как дом, складывается из кирпичиков – этюдов, отдельных движений. Важно достигнуть правильности исполнения того или иного упражнения, давая определенную нагрузку на мышцы, суставы, связки.

3. При составлении урока необходимо учитывать, в какое время дня проводится занятие, какая температура в зале и многое другое, что может повлиять на состояние ребенка.

4. Каждый урок может включать 1-2 новых упражнений (I и II младшая группы) и 3-4 в подготовительной группе, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.п.

5. Приступая к построению урока, педагогу необходимо поставить перед собой вопросы: Что нужно разучить? Какие упражнения следует дополнить или усложнить, а что из ранее пройденного материала – отработать? Заменяя одну-две комбинации на новые, дополняя или усложняя еще 3-4 комбинации и оставляя без изменения, но, закрепляя (отрабатывая) остальные можно получить хороший результат, сохранив при этом интенсивность проведения занятия.

6. При проведении урока, педагог должен суметь донести до исполнителей все нюансы изучаемого хореографического материала. Здесь особенно важен практический показ каждого упражнения под музыку, четкая его метрическая раскладка.

7. Желательно сохранять единый темп ведения урока. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата детей. Это особенно важно учитывать при проведении занятия в зимнее время.

8. Слишком высокий темп проведения занятий, большое число повторений комбинаций также недопустимы, т.к. это может привести к перегрузкам тех или иных групп мышц, а порой – к их заболеванию. Для того чтобы освободить мышцы, достаточно сменить одно упражнение на другое.

9. Разнообразие предлагаемого материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно - связочный аппарат – залог успешного проведения урока и достижения главной цели – формирования необходимых исполнительских навыков.

В I-II младшей группах танец должен включать 3-4 движения, средней –

4-5, старшей – 5-6, подготовительной - 6-8. нагрузку можно увеличивать по мере укрепления физического аппарата детей. Помнить, что важную роль в процессе воспитания играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия. Музыка должна соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске. Хорошее музыкальное сопровождение помогает развить у детей не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

Подбор репертуара:

1. Основой репертуара детских хореографических коллективов являются народные танцы. Создавая их, руководитель должен учитывать возрастные особенности детей.

2. Работая над постановкой народных танцев, педагог должен находить такие формы, которые отвечали бы возможностям детского возраста и одновременно сохраняли черты настоящего народного русского искусства.
3. С детьми необходимо работать вдумчиво, требовательно, систематически, не забывая, что в работе хореографа не бывает мелочей.
4. Готовясь к занятиям, педагог подбирает такие танцевальные движения, которые понятны детям, доступны для исполнения, как по своему содержанию, так и по характеру.
5. Сложные движения следует использовать так, чтобы они были естественной кульминацией танца, а не выглядели бы искусственно, оторвано от характера постановки.
6. Простота рисунка, жизнерадостность, живая и веселая музыка соответствует требованиям репертуара детских кружков. «Полька» хорошо усваивается детьми I, II младшей групп, «Кадриль» - средней группы, «Краковяк» и «Мазурку» исполняют дети старшего возраста, «Вальс», танцы в быстром темпе – только хорошо подготовленные дети.
7. Художественный материал для эстетического воспитания должен отображать жизнь, близкую и понятную детям. Танцы должны напоминать увлекательную игру.
8. Одной из важных задач детских хореографических коллективов является показ нашей действительности, создания образов российских детей. Достижению этой цели способствует работа над постановками тематических и сюжетных танцев
9. Для решения задач национального воспитания в репертуар должны входить танцы народов, являющиеся составляющей национальных праздников («Масленица», «Рождество», «Новый год» и др.).
10. Для решения задач познавательного характера в репертуар должны входить танцы из цикла «Осень», «Зима», «Лето», «Весна».
11. Сюжетами народных танцевальных постановок могут быть использованы сказки, картины художников, песни, басни, рассказы, стихотворения, как классиков, так и современных авторов. Но не следует забывать об условности хореографического искусства, ведь не все конкретные жизненные явления можно передать языком танца. Смело решая новые задачи, изыскивая новые средства выразительности, постановщик должен всегда помнить, что главным мерилом творчества является художественная правдивость, четкое и ясное донесение до зрителя идейного произведения.
12. Работа над сценическим образом, правдивым и выразительным, требует от участников сознательного и ответственного отношения к занятиям. Руководителю необходимо обдумать все мизансцены в постановках, а на репетициях, когда еще отсутствуют декорации, использовать разные предметы (столы, стулья и др.), которые помогут детям ориентироваться на сценической площадке.
13. Практическая работа над постановкой начинается с разъяснений руководителя, которые помогают юным исполнителям понять содержание танца, выяснить характеры действующих лиц, образы постановки и т.д. После беседы дети прослушивают музыкальное сопровождение. Только после этого руководитель переходит к практическому показу отдельных движений и танцевальных комбинаций, указывая на характер их исполнения. Необходимо помнить, что построение композиции в целом, отдельные фигуры, рисунки, точность и выразительность движений являются средствами раскрытия содержания танца.

Выбор музыкального репертуара:

Тесная связь двух видов искусства – музыки и танца – подтверждается историей векового развития мировой культуры. В занятиях танцевального кружка важное место отводится музыке, которая положительно влияет на детей, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца.

1. Музыку нельзя рассматривать только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений.
2. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки и давало бы возможность при разработке отдельных эпизодов увязывать действие и движения с музыкой.

3. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки, она может способствовать успеху или быть причиной неудачи.
4. Хореограф не должен требовать от концертмейстера изменения указанного в нотах темпа, нюансов, переставляя части музыкального произведения, добавлять аккорды для перехода от одной мелодии к другой. Музыка нужно исполнять так, как ее понимал композитор.
5. Для народных и классических танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий, а также лучшие образцы отечественной и зарубежной классики, произведения советских композиторов.
6. Необходимо следить, чтобы на занятиях дети внимательно слушали музыкальное сопровождение, чувствовали и правильно воспроизводили его в движениях. Музыка должна быть доступной и понятной детям по содержанию и форме. Движения, которые дети исполняют в сопровождении музыки, должны быть средством выразительности.
7. Музыка с определенным темпом, метром и ритмическим рисунком выражает и подчеркивает характерные особенности движений, помогает их исполнению.

Рекомендации по костюмам:

Костюм в детской художественной самодеятельности занимает важное место. Он не только украшает танец, помогает раскрыть его содержание, но также играет и познавательную роль. Ребенок знакомится с костюмами национальностей

1. Костюм для народного танца должен сохранять детали национальной одежды – ее покрой, орнамент, вышивку, украшения и в то же время быть детским.
2. Не обязательно шить костюм из дорогой ткани, можно использовать и более скромную ткань, но главное, чтобы костюм был легким, удобным и красивым.
3. Особое внимание необходимо уделять головным уборам и прическам. Головной убор должен быть легким, небольшим и безусловно, соответствовать определенному народному костюму. Необходимо отказаться от больших кокошников и венков, а также громадных бантов.
4. Дети должны быть аккуратны и причесаны, лоб открытый, желательна без челки и завитушек.
5. Обувь для малышей: легкие туфли, чешки или тапочки, белые носки или гольфы.
6. Для старшей и подготовительной групп надевают туфли на небольшом каблучке.
7. Народные костюмы можно заменить облегченной формой (юбочка, белая блузка с короткими рукавами пояс) добавив к ней элемент народного костюма – веночек, платочек
8. Украшает танец разнообразный реквизит: обручи, цветы, платочки, шарфы, венки, ленты, веера.
9. До выступления необходимо провести репетицию в костюмах, чтобы дети привыкли к ним и не растерялись во время выступления, а руководитель еще раз проверил, насколько аккуратно и хорошо одеты его воспитанники.

Организация работы с детьми:

1. Руководитель танцевального кружка – это педагог, имеющий профессиональное хореографическое образование, воспитатель и организатор. Его пояснения должны быть простыми и доступными. Руководитель должен быть требовательным к себе, ведь каждое его слово, интонация, внешний вид, манера одеваться, двигаться, разговаривать имеет большое значение.
2. Ребенка легко обидеть нетактичностью, грубым словом. Доброжелательная обстановка во время занятий, основывающаяся на взаимной симпатии – залог творческого успеха в коллективе.
3. В начале учебного года (октябрь) проводится общее родительское собрание, на котором родителям объявляется об организации кружков.

Родители оформляют документы по специальной форме: заявление на имя заведующей с указанием перенесенных заболеваний за последний год, состоит ли ребенок на «Д» учете, Ф.И.О., группу, домашний адрес и подписывает договор с администрацией ДОУ.

4. Заведующая и руководитель кружка знакомит родителей с условиями и правилами работы кружка, расписанием, формой одежды: для девочек – купальник (черный или белый), белая юбочка, для мальчиков – майка (белая футболка), шорты.
5. В соответствии с возрастом детей кружок делится на 4 группы: младшая (I и II младшая группы), средняя, старшая и подготовительная. В одной группе должно быть не более 20 человек. Желательно

разделить детей на подгруппы не только по подгруппам, но и соответственно их технической подготовленности.

6. Для сводных танцев, в которых принимают участие 2 или несколько групп, рекомендуется проводить репетиции в день недели, который меньше всего насыщен подвижными занятиями (физкультурное, плавание, МРД), чтобы дети не были перегружены физическими нагрузками.

7. Занятия проводятся в зале, оборудованном так называемыми станками - двумя гладко отполированными круглыми палками в диаметре 5-7 см, закрепленными на стене металлическими кронштейнами. Расстояние от пола до нижней палки – 80 см, до верхней – 100 см, расстояние между кронштейнами – 2,5-3 м. станок служит детям опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов. Они держатся руками за станок, что помогает удержать корпус в равновесии.

8. Когда стоят лицом к станку, обе руки находятся на палке, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно положены на палку (не обхватывая ее) против середины корпуса. Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы живота подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Стоять у станка нужно на расстоянии согнутой и опущенной локте руки, свободная рука принимает подготовительное положение, ноги в соответствующей позиции, голова повернута от станка.

9. Когда правую руку раскрывают в первую позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд устремлен на кисть руки; во вторую позицию – голову, поднимая, поворачивают направо, взгляд устремлен на кисть руки. Опуская руку в подготовительное положение – голову оставить в предыдущем положении. Когда руку поднимают через первую позицию в третью, слегка поднимая, поворачивают налево, взгляд устремлен на кисть руки; раскрывая руку во вторую позицию, голову поворачивают направо. Движения головы свободные, шея не напряжена.

10. Все движения обычно начинают исполнять с правой ноги, т.е. стоя левым плечом к станку и держась за палку левой рукой. Чтобы исполнить движения с другой ноги, нужно повернуться через левое плечо на 180 и взяться за палку правой рукой.

11. Зал для занятий должен быть чистым, светлым, пол – деревянным. На каменном полу выполнять упражнения не разрешается.

12. Температура воздуха в зале должна быть 15-16°. Желательно установить в зале большие зеркала для того, чтобы дети, отрабатывая движения и следя за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки.

13. До начала занятий помещение необходимо проветрить, пол чисто подмести, взбрызнуть водой, чтобы ноги не скользили, и не поднималась пыль.

14. Рояль (пианино) должен быть настроен и поставлен так, чтобы концертмейстер мог видеть детей. Кроме зала, необходимо иметь также отдельную комнату для переодевания детей.

15. На занятия дети должны приходиться в специальной форме, что их дисциплинирует.

16. В каждом хореографическом кружке должен быть четко продуман и разработан план работы на год и на квартал (программы «Осень», «Зима», «Весна», «Лето»). В годовом плане учитывается общее содержание работы кружка в зависимости от тех мероприятий, которые намечено провести в течение года. В квартальном – указывается программный материал и конкретные сроки проведения намеченных в годовом плане мероприятий. Кроме того, к каждому занятию.

17. Составляется поурочный план, в котором определяются основные задания в определенной последовательности (перечисляются упражнения и методы их усвоения).

17-а. Руководитель должен иметь специальный журнал, в котором записываются планы работы на год, полугодие, квартал и на каждое занятие; анкетные данные детей: фамилия, имя, домашний адрес, группа, воспитатели; краткое содержание проведенной работы.

18. В первых же занятиях необходимо стремиться к тому, чтобы движения детей были осмысленными, чтобы дети создавали определенный образ в исполняемом мим танце. Дети должны понять, что только в результате старательных тренировок можно достичь успехов.

19. Большое внимание следует уделять работе рук во время исполнения каждого движения. Над этим нужно настойчиво работать и вырабатывать у детей привычку к координации движений. Только так можно достичь артистичности в исполнении движений.

20. Обстановка, в которой ребенок начинает работу в кружке, в значительной степени определяет его дальнейшее поведение. Пунктуальность начала занятий, привычка к тишине, при которой должны проходить занятия, исключает мысль о шалостях или каком-либо нарушении дисциплины.

21. Педагог должен заботиться о том, чтобы на занятиях было интересно и весело, чтобы между детьми не возникали ссоры.

22. Часто новое движение вызывает некоторое оживление, дети спешат его выучить и показать друзьям, поделиться впечатлениями. Этот «рабочий шум» не стоит воспринимать как нарушение дисциплины. Нужно немного обождать, а потом решительно призвать детей к тишине и, не повышая голоса, продолжать занятие.

23. Умелое планирование занятий и организации встреч детей младших групп со старшими, совместные творческие концерты, открытые занятия, творческие отчеты перед родителями, встречи с мастерами искусств – все это является залогом заинтересованности детей.

24. До тех пор, пока руководитель не убедится в том, что дети хорошо разучили танец, нельзя выводить их на сцену, так как это только повредит делу.

25. Работа в смешанных группах сложная: мальчики разучивают такие движения, которые не исполняют девочки, поэтому с ними приходится работать отдельно.

26. Прежде чем приступить с мальчиками к изучению присядок, сначала необходимо во всех упражнениях добиваться подтянутого корпуса и ровной спины. Подготовку нужно начинать с полуприсяданий в I и II позициях лицом к станку, постепенно переходя к несложным присядкам: «жабка» и «мячик». Усвоив их у станка, можно переходить на середину зала. Во втором полугодии следует приступить к изучению более сложных присядок: простая присядка, присядка-разножка на каблуке во второй позиции.

27. Бывают случаи, когда ребенок, имеющий способности к танцам, не может сразу справиться с координацией движений тела. Он хорошо выполняет движения, а о музыке забывает. Если своевременно выяснить, в чем состоит затруднение, ошибку удастся исправить, и ребенок со временем станет хорошим танцором. Первоочередная задача руководителя – распознать в ребенке потенциальные возможности и помочь ему.

28. Детям, аккуратно посещавшим кружок, но затем длительное время по уважительным причинам отсутствовавшим на занятиях, нужно обязательно помочь догнать группу, чтобы они возвратившись в кружок, не чувствовали себя отстающими.

29. Для детей отстающих и особо талантливых планируются индивидуальные занятия.

30. Очень важно привлечь родителей к активной помощи руководителю. Они должны следить за посещением детей, за их успехами.

Советы и рекомендации по организации занятий:

Этапы работы:

I этап – подготовительный (дети 3-4 лет)

II этап – основной (дети 5-6 лет)

III этап – этап совершенствования (дети 7-8 лет)

Методические рекомендации к организации занятий:

Занятия хореографией проводятся, начиная с I младшей группы, в каждой возрастной группе 2 раза в неделю, во второй половине дня, после дневного сна.

Длительность занятий составляет:

- Дети 3-4 лет - 20 минут

- Дети 5-6 лет - 30 минут

- дети 7-8 лет – 45 минут

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные народно-тематические;

- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметам: шарами, лентами, цветами, и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия:

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

В работе педагог использует различные методические приемы:

- Показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- Выразительное исполнение движения под музыку;
- Словесное пояснение выполнения движения;
- Внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- Творческие задания.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого музыкально-ритмического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы музыкально- ритмическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Основные жанры русского народного танца:

Русский народный танец делится на два основных жанра - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов.

Хороводы:

Одним из основных жанров русского народного танца является хоровод. Это не только самый распространённый, но и самый древний вид русского танца. Не случайно основное построение хоровода - круг, его круговая композиция - подобие солнца, хождение за солнцем - "посолонь" берут начало из старинных языческих обрядов и игрищ славян, поклонявшихся могущественному богу солнца - Яриле. Участники хоровода поют, движутся, приплясывают и разыгрывают действие. Пляска, припляс, игра и песня в хороводе неразрывно и органично связаны между собой, также хоровод объединяет и собирает большое число участников. В дальние языческие времена этот жанр русского народного танца носил культово-обрядовый характер, но постепенно он утрачивает значение язычески - культового действия. Появляются хороводы с новыми песнями. Которые отражают социальные, бытовые и другие темы.

Хоровод - русский бытовой танец, в нём существуют свои формы и правила исполнения, определённые отношения между участниками, подчинённые известному и выработанному материалу. Он превращается в самостоятельный жанр и становится украшением праздников русского народа. В хороводе всегда проявляется чувство единства, дружбы, товарищества. Участники его, как правило, держаться за руки, иногда за один палец - мизинец, часто за платок, шаль, пояс, венок. Все эти соединения, а, следовательно, построения зависят от того, в какой местности исполняется хоровод, каково его содержание и под какую песню, быструю или медленную он исполняется. Хоровод распространен по всей России, и каждая область вносит, что – то своё, создавая разнообразие в стиле, композиции, характере и манере исполнения. Любая фигура хоровода может иметь не одно единственное, определённое и постоянное назначение. Не меняя построения фигуры и рисунка, участники хоровода могли передавать

различное содержание, настроение. На пример круг - это образ солнца, поклонение божеству - Яриле, но в круговом построении может разыгрываться и действие с трудовой, любовной и другой тематикой. Действие участников, выражение их характера, настроения, темперамента, отношения к происходящему совершенно различны, а круг как фигура остаётся неизменным.

Структура **хороводных песен** связана с их динамической (игровой и танцевальной) функцией и характеризуется системой повторений. Жанровый признак хороводных песен - припев, основанный на мелодии запева".

Виды хороводов:

Существуют два вида хоровода - орнаментальные и игровые.

Орнаментальные хороводы:

В орнаментальных хороводах, без какого либо определенного сюжета, часто используются венки из полевых цветов или платки, с помощью которых в причудливый рисунок танца («змейка», «восьмерка» и др.) вплетается дополнительная «изюминка». Взмахи и трепетные взгляды, сложение рук, низкие наклоны и повороты вокруг своей оси, длинные сарафаны в пол - это естественная красота и нежность, демонстрирующая скромность и достоинство русской женщины. Этот русский танец всегда был любим еще и за то, что доступен для всех возрастов. Принять участие в хороводе могут и дети, и старики, и мужчины, и женщины. Потому и дошел этот русский танец до наших дней, что служит символом светлой солнечной энергии, передающейся по цепочке из рук в руки. Если в тексте песни, сопровождающей хоровод, нет конкретного действия, ярко выраженного сюжета, действующих лиц, то участники хоровода ходят кругом, рядами, заплетают из хороводной цепи различные фигуры - орнаменты, согласуя свой шаг с ритмом песни, являющейся для исполнителей, лишь музыкальным сопровождением.

Такие хороводы называются орнаментальными. Неразрывная связь народного художественного творчества с жизнью народа, с его песнями, играми, танцами помогла созданию множества рисунков - фигур орнаментальных хороводов. Их замысловатые переплетения навеяны узорами русских кружевниц, резчиков по дереву, живописцев, и наоборот - тонкие узоры кружев, ажурная резьба по дереву и т. д. Иной раз как бы повторяют фигуры хоровода. Содержание песен, сопровождающих орнаментальные хороводы, чаще всего связаны с образами русской природы, с поэтическими обобщениями, коллективным трудом народа, его бытом.

Исполнение каждого орнаментального хоровода в народе, в быту отличается строгостью форм и малым количеством фигур. Весь хоровод чаще всего состоит из нескольких фигур, которые органично переходят, переливаются, перестраиваются из одной в другую. Пример орнаментального хоровода указан в приложении ("Северный хоровод с шаялами").

Игровые хороводы:

Игровые хороводы разыгрывают определенный сюжет. Обычно такой русский танец очень женственный. Синхронные движения рук танцовщиц, изгибы тел, создают образ животных, птиц или других персонажей, составляют картины распускающихся цветов или изображают традиционные занятия русских барышень. Например, рисунок хоровода «Веретенце» показывает девушек за рукоделием, «Лебедушка» точно отражает повадки и грацию благородной птицы. Если в песне имеются действующие лица, игровой сюжет, конкретное действие, то содержание песни разыгрывается в лицах и исполнители с помощью пляски, мимики, жестов создают различные образы, характеры героев. Перед зрителем игровой хоровод. В таких хороводах, которые иногда называют сюжетными, главным является разыгрывание содержания песни - раскрытие сюжета, столкновение характеров и интересов действующих лиц.

Песни, под которые исполняются игровые хороводы, называются игровыми или хороводными - игровыми. Больше всего тем для игровых хороводов содержится именно в них, отражающих жизнь и быт народа: трудовые процессы, любовная и сказочная темы и т. д. В отличие от орнаментальных хороводов в них рисунок проще, в нём нет такого разнообразия танцевальных фигур. Композиционно эти хороводы строятся по кругу, или линиями, или парами.

Основные фигуры хороводов:

Фигура может начинаться из линии, но чаще является развитием круга. Ведущий разрывает круг и, продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты направо и налево, подражая изгибам змеи. Другие исполнители, не разрывая рук, следуют за ведущим.

"Круг"

Число участвующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трёх человек. Парни и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх.

Движение по кругу в хороводе идёт "посолонь" - по солнцу, или по часовой стрелке, но может идти и против.

"Два круга рядом"

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

"Круг в круге"

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

"Корзиночка"

Фигура образуется из двух кругов (круг в круге). Внешний состоит из парней, внутренний из девушек. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, парни и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девушек, парни поднимают руки, и через головы партнёрш отпускают их на руки девушек. Число пар - не менее четырёх. Руки могут находиться, как внутри круга, так и снаружи. Для этого парни, а потом девушки поднимают руки и через головы партнёров опускают их за спины.

"Восьмёрка"

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в разные стороны и в определённый момент ведущие одновременно разрывают их, и участники через одного переходят из одного круга в другой. Образуется рисунок похожий на цифру "восемь". "Восьмёрку" исполняют, как по одному, так и парами. Количество участников или пар в каждом круге должно быть одинаковым.

"Улитка"

Эта фигура образуется из круга. Ведущий разрывает общий круг и, продолжая движение в том же направлении, заводит новый круг внутри большого, затем заводит второй, третий и т. д. "Развивание" фигуры может быть разным.

1 - вариант. Продолжая движение, ведущий делает разворот влево на 180 градусов и начинает выводить хороводную цепь по образовавшемуся между кругами коридору. Движение идёт постепенно увеличивающимися кругами до образования первоначального круга.

2 - вариант. Хоровод останавливается, участники стоят лицом к центру круга. Ведущий, пригнувшись, проходит под руками одной пары первого внутреннего круга, затем второго и т. д., пока не выйдет из последнего внешнего круга, ведя за собой хороводную цепь.

3 - вариант. "Развивает" "улитку" второй ведущий, находящийся на другом конце хороводной цепи. Все участники начинают движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при "завивании". Круги идут по концентрической окружности, но постепенно увеличиваясь.

"Змейка" (рис. 7). фигуру "улицу". Эти линии могут сходиться одновременно или одна линия стоит на месте, а другая идёт на неё, или одна линия отступает, а другая идёт на неё. Линии могут состоять из девушек и парней, а могут быть смешанными.

"Колонна"

Это построение рядами. Каждый ряд состоит из нескольких человек (не менее двух). В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга. Несколько таких рядов образуют "колонну". Ряды стоят в затылок один другому.

"Колонна" - представляет собой вытянутый прямоугольник, у которого длина больше ширины.

"Улица"

Два ряда, стоящие параллельно на небольшом расстоянии, лицом друг к другу, образуют Фигуры, описанные ниже, могут состоять из одних девушек, или одних парней, или парнями и девушками вместе. Исполнители могут быть выстроены в одну линию или соединены парами. Положение рук определяется постановщиком, фигуры исполняются в движении.

"Ворота"

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

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

3 - вариант. Исполнители стоят в кругу. Ведущий разрывает его и через центр ведёт остальную цепь за собой. Подойдя к любой паре, все проходят через воротца, которые она образует.

4 - вариант. Пары, взявшись за руки, стоят по кругу. Одна половина пар стоит по часовой стрелке, а другая против неё. Одновременно пары начинают движение. Одна половина пар поднимает "ворота", а другие пары проходят под ними и наоборот.

5 - вариант. Чётное число пар стоит по кругу, каждые две пары расположены лицом по кругу. Одновременно все начинают двигаться по кругу, пары, идущие по часовой стрелке, образуют "ворота", другие пары проходят под ними и наоборот.

"Гребень"

Две линии, выстроившись, друг против друга, движутся навстречу. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются друг с другом, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом.

Рекомендации по освоению хороводных игр с детьми:

Хороводные песни для детей специально никто никогда не сочинял. Даже всем известная песня "В лесу родилась елочка..." (муз. Л. Бекмана, сл. Р. Кудашевой) была адаптирована под хороводную и таковой изначально не являлась. (Песня сочинена в 1905 г., первая музыкальная фраза принадлежит П.И. Чайковскому (балет "Щелкунчик").) С остальными современными «хороводными» все та же история – это просто песни, приспособленные для хороводного ритма, танца, игры, движения. А вот почему нет или почти нет (кроме небольшого количества современных и, увы, мало известных) изначально хороводных песен? Читаем Гуманитарный словарь:

"Хороводные песни по тематике распадаются на две основные группы. В первой главенствуют производственно-бытовые мотивы, поэтические реминисценции из повседневной трудовой деятельности ("Пашенка", "Просо", "Белый ленок" - эти песни прослеживают судьбу льна от сеяния до одаривания молодца холстом, "Посею конопельку", "Мы капустоньку пололи...", "А мы просо сеяли", "Научи меня, мати", "Сею, вею белый леночек", "Я поля, поля лучок, перепальваю", "Мы капустушку пололи, приговаривали" и др.). Вторая группа песен посвящена молодым людям - их надеждам на счастливый брак, возможности выбора по любви ("Вдоль да по речке, речке по Казанке...", "Во лугах, во лугах", "Я по сенюшкам хожу"); браку "со старым" противопоставляется счастливая жизнь с милым ("Во поле березонька стояла"); немалое место занимают семейные конфликты, где женщина оказывается страдающей стороной.

Вот и ответы: **"не предусмотрено" изначально было сочинять хороводные песни для детей, а жаль.** Но ведь детям тоже хочется петь и танцевать не под "Бояре, а мы к вам пришли..." ("Кто такие бояре? Зачем это мы к вам пришли выбирать невесту? Мы ведь еще сами маленькие. Или под "Посею конопельку" ("Что это значит "посею"? "А папа говорил, что конопля - это плохо!"), а под песенки про них, про их детство, про их близких. А где взять такие песни? А можно просто написать их. Вот и начали привлекать композиторов к этой интересной работе.

Пространство хоровода и его фигуры для детей:

К трем годам ребенок уже многое умеет: правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, двигаться в соответствии с просьбой взрослого, следовать музыкальному ритму. Однако малышу предстоит пройти долгий путь, прежде чем он выделит себя из пространства и научится взаимодействовать с окружающими. Ребенок должен научиться быть "не только рядом,

но и вместе", преодолевать естественный для **детей-дошкольников** эгоцентризм. Три года - это тот возраст, когда дети становятся интересны друг другу, стремятся взаимодействовать и изучать друг друга и формировать свое социальное и физическое пространство. Взрослые должны использовать этот период для развития ребенка. **Прекрасной формой такой работы является хоровод.** В его процессе одновременно и формируются индивидуальные пространственные представления ребенка, и строятся

его социальные отношения со сверстниками. **Ребенок понимает, что каждый участник хоровода является частью целого, что без него самого цепочка разорвется.**

В хороводе также очень важна роль ведущего (родителя, педагога), который является образцом для подражания. Взрослый берет на себя большую долю ответственности за создание хороводных фигур.

Хороводные фигуры для детей:

"Круг"

Фигура, чаще всего используемая в хороводах. Обычно это простой круг. Часто в хороводах используют двойной круг а иногда (когда участников достаточно много), дети могут построить и тройной круг.

"Петля" и "Улитка"

В ходе перестроений хоровода часто используется фигура "петля". Колонна участников образует петлю вместе с кругом, перестраиваясь, например, в цепочку, двойной или тройной круг. Участники также могут двигаться по раскручивающейся из центра спирали. Такая фигура носит название "улитка". Схожая со спиралью фигура называется "столбы". В древности она символизировала продолжение рода. Участники составляют неподвижный квадрат. Те, кто находится в нижней левой части (в конце квадрата), по очереди (или по двое, по трое) делают шаг в сторону за пределы квадрата, обходят остальных и встают в начале. Завершается фигура "столбы" тогда, когда все участники обойдут круг и поменяют свое положение. Линейное движение в хороводе нередко выполняется змейкой с постепенно уменьшающейся амплитудой. Старое название этой фигуры - "вожжа". Первая пара участников образует "ворота", и каждый из последующих участников должен пройти под аркой, образованной руками первой пары.

"Сторона на сторону"

Фигура "сторона на сторону" изображает сватовство. Она используется, например, в старинной детской игре "Бояре, а мы к вам пришли...". Участники хоровода выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. В процессе хоровода эти шеренги то расходятся, то вновь сближаются. В ходе этого действия часто используют различные дополнительные атрибуты: платки, цветки и т. п. Одна сторона роняет эти предметы, а другая поднимает.

"На четыре стороны"

В хороводах часто используют и более статичные фигуры. Такова фигура "на четыре стороны". Называется она так потому, что все участники встают квадратом и начинают делать движения, показывающие, что они "сеют просо". Эта хороводная фигура берет свое начало от древних обрядов. Она носит символический характер и означает посев злаков. В современном хороводе в этой фигуре часто используют и другие движения, которые теснее связаны с текстом хороводной песни.

Роль хороводов в музыкальном развитии детей:

Психологи и педагоги хорошо знают, что хороводы – очень эффективное средство обучения и воспитания. Народные хороводы "Березонька", "У калинушки", "Зайка, выходи", "Как у наших у ворот", "Плетень" давно включены в программы музыкального развития детей. Детям нужны также современные хороводы, которые наполнены близким для них содержанием, динамичны и увлекательны. Которые отвечают педагогическим требованиям и помогают приобщить детей к современной культуре: рассказать об окружающем мире, научить играть вместе, развивать чувство групповой принадлежности.

Что главное в хороводных песнях для детей?

- Это возможность не только петь, но и двигаться вместе со взрослыми, им подражать, быть похожими на них, оставаясь при этом детьми. В песнях должны создаваться реальные образы детской жизни: жизнерадостные, веселые, информационные (в отличие от народных, где создавались

не реальные, а идеальные образы, трагические и одновременно комические, к примеру: в семейных отношениях, в смысле свободы выбора и т. д.);

- В детских песенках – хороводах должны быть соблюдены основные моменты, характеризующие предлагаемые песни как добрые: задушевность и лирическая мягкость с применением уменьшительно-ласкательных суффиксов, что традиционно использовалось и раньше: реченька, травушка, молодушка, подруженька, батюшка, матушка, милочек;

- Все песни как плясовые, так и хороводные, с учетом немного убыстренного сегодняшнего жизненного ритма, должны соответствовать с соблюдением физических возможностей детей успевать и петь, и танцевать;

- Многократные повторы строчек песен позволяют легко их запомнить и дают возможность детям без большого труда повторять слова и движения под музыку;

Советы и рекомендации по изучению хороводов с детьми:

Хороводы могут стать составной частью радостной повседневной жизни детей на занятиях по танцевальному искусству. Хороводы с детьми начинают осваивать рано. В возрасте 3 лет дети учатся вставать в круг, братья за руки и идти друг за другом. Для маленьких детей это довольно сложно. Малышам очень непросто двигаться по кругу, не сбиваясь в центр или в сторону. Для детей этого возраста подходит хороводная игра "Раздувайся, пузырь". Дети концентрируют свое внимание на выполнении движений: ходьба по кругу, в круг, движения по тексту хоровода. Постепенно дети могут подпевать. Для освоения хоровода им желательно до тех пор, пока он не усвоен. В зависимости от способностей и желания детей работа может занять и месяц, и два. Главное, чтобы детям это нравилось, чтобы они хотели водить хоровод, делали это не из-под палки. Хоровод является не только средством приобщения детей к хороводному искусству, но и инструментом, с помощью которого дети учатся владеть своим телом, выстраивать совместные действия.

Систематические занятия хороводами приводят к тому, что дети 4-5 лет, начинают свободно ходить хороводным шагом с пением под музыку, и делают это с большим удовольствием. В таком возрасте детям по силам выучить не только движения, но и текст. При разучивании хоровода с 4-5-летними детьми надо обращать внимание на соблюдение всеми ритма, синхронизации пения и движения. Будьте готовы к тому, что не у всех детей это будет получаться. Некоторые малыши будут стремиться показать свое первенство в группе, начнут торопиться с пением и движением. С такими детьми желательно предварительно провести беседу о том, как важно и интересно петь всем вместе. Возможно, потребуется разучивать с ними хоровод отдельно.

Этап освоения детьми нового хоровода:

- Знакомство с музыкой и текстом новой хороводной песни.

- Разучивание текста хороводной песни.

- Знакомство с движениями и ролями хороводной игры, отработка элементов.

- Репетиции и представление хоровода зрителям.

Дети старшего возраста очень быстро выучивают слова. Поэтому с ними лучше начать с разучивания движений хоровода, а потом закрепить слова. В качестве домашнего задания можно предложить детям и родителям разучивать эти хороводы дома, чтобы вместе показать их на празднике в детском саду.

Дети старшего дошкольного возраста поют и двигаются достаточно уверенно, поэтому круговой хоровод проводится только вокруг Новогодней елки. Остальные хороводы желательно исполнять с применением более сложных фигур. Самым трудным для детей этого возраста является неспешность, неторопливость, пружинная ходьба и точность при ориентировке в пространстве. Освоению этих умений в процессе разучивания хоровода требуется отводить достаточно много времени.

Опыт показывает, что в течение одного года дети 2-3 лет с успехом разучивают один хоровод, дети 3-4 лет - два хоровода, дети 4-5 лет - 4-5 хороводов, а старшим дошкольникам по силам освоение всех 10 хороводов. Важно помнить, что осваиваемые хороводы должны

нравиться детям. А также они с удовольствием играют в хороводы, которые разучивали, когда были еще маленькими. Для старших детей можно усложнить фигуры уже разученных хороводов, не меняя при этом музыку и слова.

Пляски

Пляска

Пляска – наиболее распространенный и любимый сейчас жанр народного танца. Пляски создавались под влиянием окружающего мира и быта народа. Люди совершенствовали их многие десятилетия, оставляли в них только самое ценное и доводили до законченной формы. В древности пляски в основном носили обрядовый, культовый характер, но со временем религиозное содержание стало уходить из плясок, и они приобрели бытовой характер. Не одно игрище, ни один праздник не обходились без плясок. Пляска состоит из ряда отдельных движений – элементов, которые отличаются характерной манерой исполнения, имеют русский национальный колорит и отражают отдельные черты характера танцующего человека. Кроме того, каждое движение в пляске наполнено смыслом, и с помощью пластики исполнитель выражает свои чувства, раскрывает содержание пляски, создает тот или иной художественный образ. Все исполняемые движения подчинены ритму и темпу, а также характеру музыкального и песенного сопровождения. Все движения связаны воедино содержанием и сопровождающей мелодией. Пляской можно выражать различные состояния человека, но это, прежде всего радость, здоровье, сила, выход энергии исполнителя. Пляска родилась в хороводе и вышла из него, разорвав хороводную цепь и предоставив простор фантазии и индивидуальному мастерству танцующего человека, усложнив техническую основу, создав свои формы и рисунки, заменив хороводную песню плясовой и различным музыкальным сопровождением. У исполнителя русской пляски очень выразительны руки, голова, плечи, бедра, лицо, кисти рук, пальцы и т. д. Пляска даёт возможность раскрыть личные, индивидуальные черты характера – показать свою манеру исполнения ("выходку"). Каждый исполнитель может проявить в пляске свою изобретательность, мастерство, профессионализм, щегольнуть сложным, виртуозным коленом. Исполнять пляску может каждый. Она отличается от хоровода более богатой и сложной лексикой танцевальных движений. Пляска включает в себя сильные технические дробы, "верёвочку", "гармошку", различные присядки, хлопущки, припадания, верчения и другие движения. Помимо обогащения лексики пляска даёт возможность для усложнения и разнообразия рисунка: лихие выходы парней, задорные проходки девушек, перебежки, разнообразные переходы и т. д. – всё это создает новые рисунки и построения присущие только пляске. Существует много видов русской пляски. Вот наиболее распространенные, устоявшиеся, имеющие вековые исполнительские традиции и прочно вошедшие в быт русского человека:

- одиночная (сольная) пляска,
- парная пляска,
- перепляс,
- массовый пляс
- групповая традиционная пляска.

Одиночная пляска - бывает мужской и женской. В ней наиболее полно отражается индивидуальность, мастерство, изобретательность исполнителя. Одиночная пляска основана на импровизации исполнителя. Исполнители пляски своими движениями могут передавать радость и веселье, глубокое любовное чувство и юмор, также исполнители привносят движения, связанные с трудовыми процессами, образами птиц, зверей и т.д. Одиночная пляска имеет свои устоявшиеся традиции исполнения, определенную форму построения. Она начинается с движения по кругу - проходки - или с выхода в круг и исполнения какого-либо движения на месте - с выходки. Это начало пляски, затем следует ее развитие и пляска достигает кульминации, исцелует финал.

Парная пляска - ее исполняют в основном парень и девушка, реже мужчина и женщина, но пожилые люди в ней участия не принимают. Содержание парной пляски - как бы сердечный разговор, диалог влюбленных. Чаще всего это свадебные пляски. Но иногда в парных плясках содержание и настроение бывает несколько иным: передается равенство или легкая обида любящих. В

основном парные пляски очень лиричны. Они не имеют строго установленного рисунка, бурного нарастания и энергии исполнения. Она ровная по темпу.

Парная пляска - исполняется игриво и задорно. Смысл парной пляски - разговор, диалог любящих друг друга людей. Ее темп ровный, рисунки разнообразные.

Перепляс - это соревнование. Парни соревнуются в ловкости, силе, удали, индивидуальности. Это исключительно мужской танец. Перепляс исполняется под стандартные народные мелодии или под частушки. В настоящее время перепляс исполняется так: по несколько танцоров с двух сторон становятся друг против друга и начинают танцевать наперебой.

Массовый пляс – это парный не сценический танец без возраста и пола, его позволительно танцевать всем без разбора. В этой пляске нет ограничения ни в возрасте, ни в количестве участников.

Групповая пляска – массовый танец без конкретных сложных рисунков и построений, в основном это хороводные переходы, импровизации. В групповой пляске может участвовать много народа, но чаще её состав ограничивается сравнительно небольшой группой исполнителей. В некоторых случаях групповая пляска имеет постоянный состав исполнителей, и, если кто - либо из участников отсутствует, пляска не получается, а ввести нового человека взамен отсутствующего бывает трудно – он может перепутать весь рисунок. Как правило, групповая пляска имеет установленное построение. Она вобрала в себя многие фигуры хороводов, в некоторые групповые пляски вошли фрагменты одиночных или парных плясок, перепляса. В каждой области есть своя традиционная, самобытная пляска, и поэтому групповые пляски часто называют традиционными или областными. Несмотря на обязательное выполнение общего рисунка пляски, различных переходов, создание образа и т. д., групповые пляски дают исполнителям возможность показывать также и своё индивидуальное мастерство. В групповых плясках сохраняется элемент импровизации, но в меньшей степени, чем в индивидуальной пляске или переплясе.

Групповые пляски создавались на основе народных традиций, с учётом особенностей местной манеры исполнения, обычаев и бережно передавались из поколения в поколение. В каждой групповой пляске есть своя определённая задача и своё содержание. На протяжении столетий народ сознательно старался не усложнять групповые пляски слишком виртуозными движениями. Это делалось для того, чтобы не утратить за этой виртуозностью главного – мысли, идеи. В конечном результате всё это и дало групповым пляскам долгую жизнь. Пример групповой традиционной пляски указан в приложении ("Танок с поясами").

Кадриль - французский танец, исполняемый 2-4 парами, расположенными друг напротив друга. Кадриль появилась в конце 18 века. Ее первоначальное название Le Pantalon. Русский народ веками изменял и совершенствовал кадриль, изобретая всевозможные новые движения, манеру исполнения и сделал кадриль подобием русских плясок.

Квадратная кадриль - исполняется четырьмя парами, стоящими квадратом. Передвижения и переходы осуществляются исключительно путем обмена местами по диагонали.

Линейная кадриль. Участниками танца являются 2 или 16 пар, которые расположены по линии, в шахматном порядке.

Круговая кадриль – участвовать могут 4, 6, 8 пар, которые располагаются по кругу, и движение идет как по часовой, так и против часовой стрелки.

Фигурное построение хороводов и плясок

Если сравнивать фигурные построения хоровода и пляски можно обнаружить общее и различия. Основой фигурного построения танца является круг и линейное построение. Они используются как в хороводе, так и в пляске. Причём очень часто в этих жанрах фигуры смешиваются, то есть в пляске можно увидеть основные построения хоровода и наоборот. Это доказывает существование тесной связи между хороводом и пляской. Но, все же существуют и различия в фигурах двух основных жанров. Так построения хороводов очень плавно переходят друг в друга, они как бы перетекают, переливаются. Основу композиции этого танца составляет круг, линии

используются реже. Фигуры плясок более чётки и конкретны, их смену легче проследить, большее внимание здесь уделяется лексике, нежели фигурным перестроениям. Эти различия существуют потому, что пляска и хоровод несут в себе разные задачи, цели. У каждого из этих жанров своё назначение и содержание, и для раскрытия идеи используются свои средства, одними из которых и являются различные фигуры и перестроения. Поэтому для постановки танца даже для младших групп нельзя обойтись без двух основных жанров: хоровода и пляски и простейших, элементарных фигур. Таких как "круг", "два круга рядом", "круг в круге", "восьмёрка", "гребень", "улитка", "змейка", "колонна", "улица", "ворота" и т. д.. Для плясок это "шен", "звёздочка", "карусель", "челнок", "ручеек", "волна", "цепочка" и т. д.

Итак, танец, это не только набор движений, соединённых между собой. Танец - это большое понятие, включающее в себя и разнообразные движения, и определённую композицию, и подходящую мелодию, и костюм, и идею. Без этих компонентов танец теряет смысл, перестаёт быть интересным для зрителя.

Основные фигуры групповой традиционной пляски.

В групповых плясках кроме фигур, перешедших из хороводов, существуют свои различные построения - фигуры, типичные для групповых плясок. Среди них не только традиционные, давно вошедшие в пляску. Встречаются фигуры, сочинённые недавно. Различные построения для плясок продолжают сочиняться и в профессиональных и в самодеятельных коллективах до сегодняшнего дня.

"Шен".

Парни и девушки стоят в парах по кругу, затем пары одновременно поворачиваются лицом друг к другу и берутся правыми руками, левые руки у всех свободно опущены. Все начинают двигаться по кругу, подавая друг другу поочередно то правые, то левые руки, до тех пор пока не встретятся со своим партнером. Девушки двигаются по движению часовой стрелки, парни - в противоположном направлении. Эти переходы могут исполняться также парами и тройкой, не только по кругу, но и по прямой линии.

"Звездочка"

Фигура "звездочка" может быть построена из одинакового числа парней и девушек или же только из одних парней или из одних девушек. Но исполнителей должно быть не менее трех или более восьми человек. Наиболее распространенная "звездочка" - состоит из четырех человек: два парня и две девушки. Парень и девушка одной пары, повернувшись правыми плечами, подают друг другу правые руки, другая пара кладет свои соединенные правые руки крестообразно на их кисти. Исполнители могут соединяться и левыми руками, тогда правые руки будут открыты в стороны или находиться на талии и т. д.

"Карусель"

В основе этой фигуры лежит "звездочка". В построении этой фигуры может участвовать не менее трех пар. Юноши, подав друг другу правые руки, образуют "звездочку", а левыми держат правые руки девушек. В другом варианте "звездочку" образуют девушки, а юноши держат их за руки. Руки девушек и парней в "карусели" могут быть соединены и при помощи платочков, лент, поясов и т. д.

"Челнок"

Эту фигуру может исполнять любое четное число пар. Исходным положением чаще всего бывают две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии друг от друга. Повернувшись лицом друг к другу, парень и девушка, составляющие пару, подают обе руки, которые могут находиться в параллельном и перекрещенном положении. Пары, стоящие в одной линии, располагаются по отношению к парам в другой линии таким образом: девушки стоят спиной друг к другу, а парни - лицом. Может быть и наоборот, в зависимости от условий пляски. Все пары одновременно начинают двигаться навстречу друг другу, и на середине, держа равнение, проходят между двумя парами. Линии меняются местами. Не меняя положения, пары возвращаются на свои места, проходя вновь меж теми же парами. Иногда пары исполняют эти переходы, стоя в одной линии, круге или их построения "круг в круге", по диагонали квадрата и т. д.

"Ручеек"

Исполнители стоят парами на небольшом расстоянии друг от друга, в затылок друг другу - колонной. Каждая пара, взявшись за руки, образует широкие "ворота". Пары, стоящие в конце колонны, слегка согнувшись и прижавшись друг к другу плечами, проходят через все образовавшиеся "ворота" и становятся впереди колонны. Затем идет следующая пара и т.

д., до тех пор пока все пары снова не окажутся в первоначальном порядке. "Ручеек" может начинать пара, стоящая вначале колонны. Тогда он называется "Обратный ручеек". При выполнении "Обратного ручейка" пары могут проходить под "воротами" или повернувшись лицом по ходу движения, или спиной.

"Волна"

Исходное положение фигуры "волна" является построение четного количества пар в одну колонну. Парень и девушка, повернувшись лицом друг к другу, подают обе руки и образуют "ворота". Все четные пары одновременно проходят под "воротами" нечетных пар, которые или стоят на месте, или переходят на место четных пар. Затем все нечетные пары, также одновременно, проходят под "воротами" четных пар и т. д. Все пары при таких переходах фактически остаются на своих местах, поэтому такую "волну" иногда называют "волна" на месте.

Другое исполнение этой фигуры - "волна" с продвижением. Начинают движения только две пары, стоящие впереди колонны. Вторая пара проходит под "ворота" первой, которая в свою очередь одновременно переходит на место второй пары. Продолжая двигаться, первая пара проходит под "ворота" третьей, а третья занимает ее место. Вторая пара стоит на месте в начале колонны. В исполнении "волны" теперь включаются четыре пары, стоящие в таком порядке: вторая, третья, первая, четвертая пары. Третья и четвертая пары проходят под "воротами" первой и второй пар и меняются местами. Дальше первая пара проходит под "воротами" пятой, а вторая пара - под "воротами" четвертой. Третья пара стоит на месте в начале колонны. Так постепенно в "волну" включаются все пары. Первая пара, дойдя до конца колонны, возвращается на свое прежнее место, за ней в том же порядке возвращаются и остальные пары. Танцевальные шаги являются наиболее характерным элементом народной хореографии. Шаги – это основа всех русских танцев, они чаще всего встречаются в хороводах, в многочисленных медленных и плавных плясках.

ПРИЛОЖЕНИЕ (примерное)

Разминка для малышей

«Сказочный лес»

Добрый лес, старый лес

Полон сказочных чудес

Мы идем гулять сейчас

И зовем с собою Вас.

(дети идут по кругу на носочках, руки на пояс)

Ждут нам на лесной опушке

Птички, бабочки, зверюшки.

Паучок на паутинке,

И кузнечик на травинке.

(легкий бег на носочках, руки в стороны – «машем крылышками»)

Мышка, мышка

Серое пальтишко

Мышка тихо идет

В норку зернышко несет

(мягкий пружинный бег, спинка чуть прогнута вперед, «лапки» перед грудью)

А за мышкой шел медведь

Да, как начал он реветь..

«У-у, У-у!»

Я вразвалочку иду.

(Ноги, слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинный шаг на всей стопе.

Руки, согнутые перед грудью, как будто мишка несет бочонок с медом)

А веселые зайчата

Длинноухие ребята,

Прыг да скок, прыг да скок

Через поле за лесок.

(Легкие прыжки на двух ногах, руки перед грудью)

Шел по лесу серый волк

Серый волк зубами шелк

Он крадется за кустами

Грозно щелкает зубами

(Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед. Также можно выполнить бег – более динамичный и широкий, корпус наклонен вниз.)

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

По болоту скок – скок- скок

Под- мосток - и молчок.

(Ноги ставим на ширину плеч, выполняются прыжки с продвижением вперед. Прыжки можно выполнять из положения «вприсядку» Когда колени разведены, руки опускаются вниз.)

Ой ты дедушка – ежик

Не ходи на бережок,

Там промочишь ножки,

Теплые сапожки

(Движемся дробным шагом, руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена)

Ищут маму медвежата

Толстопятые ребята

Неуклюжие, смешные

Все забавные такие

(Шаги на четвереньках, Поочередное движение, рук и ног)

В воздухе над лужицей

Стрекозы быстро кружатся.

Взлетают и садятся

На солнышке резвятся.

(Легкий бег, который чередуется с остановками и приседанием)

Вот ползет сороконожка

По тропинке на дорожку.

Спинка изгибается

Ползет, переливается

(Движение выполняем из положения сидя на полу, руки согнуты в локтях прижаты к телу, ноги соединены вместе)

Нес однажды муравей

Две травинки для дверей,

На полянке, над кустом

Муравьишка строит дом.

(Высокий шаг, руки сложены топориком на плече)

Птички в гнездышках проснулись

Улыбнулись встрепенулись,

Чик - чирик, всем привет,

Мы летаем выше всех

(Легкий бег враспынную, птички чистят крылышки, машут хвостиком, легко прыгают, руки сзади ладошками друг к другу.)

До свидания старый лес

Полный сказочных чудес

По тропинкам мы гуляли

**На полянке поскакали
Подружились мы с тобой
Нам теперь пора домой.»**

(дети идут и становятся на свои места)

Танцы для малышей (начальный уровень)

1. «Танец с платочками»

Платочек в русском народном танце - неотъемлемая часть женского праздничного национального костюма. Платочек придаёт каждому движению особую выразительность, помогает раскрыть в танце характер исполнителей, подчёркивает их настроение. Каждая девушка вышивала и украшала свой платочек, и чем искуснее и талантливее была мастерица, тем наряднее и богаче он выглядел. Все элементы русского народного танца необходимо разучивать с платочком, поскольку он помогает большей выразительности каждого движения.

«Мы платочки в руки взяли

и по кругу побежали

Как платочки хороши

Спляшем с ними от души

(Дети бегут друг за другом, образуя круг. Платочек в правой руке)

Проигрыш

(Дети бегут в круг – делают звездочку, и делают притопы. Затем бегут из круга на свои места и делают притопы)

Ножки наши в пляс пустились

И платочки закружились

И вприсядку мы пошли

(1-Легкое приседание по шестой позиции, 2-вырастаем и ножку на каблук в сторону. На плие, меняем платочек в другую ручку, когда выносим ногу на каблук, платочек поднимаем вверх.)

И друзей себе нашли

(Поворачиваемся друг к другу – по парам)

Проигрыш

(Ручки полочкой, ножками делаем ковырялочку с тройным притопом)

Прыгать ножки не устали

И платочки не скучали

(1-Прыжок по шестой позиции в плие, спрятались за платочком, 2- прыжок на носочки, колени ровные – отвели платочек в сторону – «выглянули из –за платочка»)

Прыгали, скакали

Гостей развлекали».

(Платочек в правой руке, выполняем пружинку, по шестой позиции, с наклоном корпуса влево – и платочек поднимаем вверх и возвращаемся в исходное положение.)

Проигрыш

(Дети бегут по кругу, перестраиваются в две линии, лицом к зрителю, и поклон)

2. «Танец с ложками»

«Ах, наши ложки, расписные ложки

Ах, наши ложки, ложки поварешки

(Выходят дети парами по кругу. Левая рука девочки и правая рука мальчика подняты вверх - прикасаясь ложками)

Посмотрите, как играют расписные ложки

Посмотрите, как играют в ладошки ладошки

(Выполняют «ладошки» - ложками и пружинку ножками)

Проигрыш

(Перестраиваются с круга на две линии – лицом к зрителю)

Закружились ножки, деток милых ножки

Ну, а сними ложки, поварешки ложки

(Дети кружатся на месте выполняя, верху легкие удары ложками)

И в тарелочки играют расписные ложки

И в тарелочки играют ложки поварешки

(Движение «тарелочки» - ложками, ножки делают пружинку)

Проигрыш

1-два удара ложками по коленкам,

2- два удара ложками вверх

3 –два удара ложками об ложки партнера

4 – два удара ложками перед собой. Повторить движение - 2 раза)

Спрятались ложки, ложки поварешки

Спрятались ложки, расписные ложки

(Дети прячут ложки за спину и делают мелкий бег на месте на носочках, прогнувши корпус вперед)

Где же наши, где же наши, расписные ложки

Вы найдите, вы найдите ложки поварешки.

(Дети меняются местами – лицом на зрителя – плие, и затем еще раз меняются местами на свои места – плие)

Вот они...»

(дети показывают ложки друг другу, затем делают ковырялочку и три притона. Повторить еще раз друг к другу, затем сделать два раза те же движения лицом на зрителя. И поклон).

3. «Веселая пляска»

**1. «Ну-ка, русскую давайте
веселее начинайте.**

Прогуляемся, прогуляемся.

(Дети выходят парами друг за другом, руки стрелочкой, на 4-й счет руки открываем и пары расходятся. Затем перестраиваемся в две линии лицом к зрителю)

**2.Ножкой громче застучали
чтобы все нас услышали.**

Постараемся, постараемся.

(Два удара каблук правой ноги – вынося ее в сторону вправо. Тройной притон по шестой позиции, руки полочкой у девочек и мальчиков на пояс. Повторить все с другой ноги в другую сторону)

Проигрыш

(Обходим вокруг себя, раскрыв руки по второй позиции)

**3.По коленкам да в ладошки —
поиграем мы немножко.**

(Дети по тексту выполняют удары по коленкам и хлопки в ладоши)

Забавляемся, забавляемся.

(Дети кружатся парами вправо, затем влево. Руки можно взять бараночкой или свечечкой)

**4.А теперь пошли присядку,
вот какие мы ребятки.**

Не стесняемся, не стесняемся.

(Мальчики делают присядку, с выносом ножки на каблук а девочки им хлопают)

Проигрыш

(Мальчик правой рукой закручивает девочку к себе. Девочка при закручивании выполняет легкий бег с выносом ноги на каблук. Затем мальчик раскручивает девочку. Девочка выполняет при раскрутке то же движение)

**5.Вот мы кружимся и пляшем
и гостям веселым нашим**

(Легкий бег в повороте со сменной места с партнером и выносом ноги на каблук. Данное движение сделать с правой ноги – поменялись местами, и с левой ноги – и возвращаемся на свои места)

Улыбаемся, улыбаемся.

(Выполняем «гармошку» вправо – влево)

**6.А теперь пора проститься
и друг другу поклониться.**

(Дети выполняют поклон к зрителю, затем поклон друг к другу)

Попрощаемся, попрощаемся.»

(Дети уходят парами по кругу, и машут ручкой гостям «до свидания»)

4. «Танец с колосками»

1. «Сторона родимая

Реки и моря

Полюшко широкое,

Русская земля.

(С двух колон заводим на круг)

Припев

Тянется к солнышку

Колосок

И его качает

Ветер – ветерок

(дети идут в круг, поднимают колоски вверх и выполняют покачивание колосками)

2. Припекает солнышко

Свет на землю льет

И под теплым солнышком

Колосок растет

(Звездочка по кругу)

Припев

Тянется к солнышку

Колосок

И его качает

Ветер – ветерок.

(сохраняя рисунок звездочка делаем наклоны корпуса с правой рукой влево и затем в исходное положение)

3.Полюшко широкое

Золотая рожь.

Расскажи–ка солнышку

Ты о чем поешь?

(С круга дети перестраиваются в колону)

Припев

Тянется к солнышку

Колосок

И его качает

Ветер – ветерок.»

(Первые номера – выпад вправо, левые номера выпад влево, затем на свои места и повторить все снова.)

Проигрыш

(Перестраиваются на линию лицом к зрителю и садятся на колени покачивая колосками)

5. «Хоровод с вербой»

1. «Верба, верба, вербочка,

Вербочка кудрявая.

(Дети разбившись на первый второй номер, выходят колонной друг за другом)

Ой, лели, лели, лели

Вербочка кудрявая

(Через одного расходятся право – влево, перестраиваясь на одну линию лицом к зрителю)

2. Не расти, верба во ржи

Расти, верба на межи,

(Разбиваются по парам, берутся за талию и две пары выходят в первую линию, две пары перестраиваются в шахматном порядке остаются во второй линии)

Ой, лели, лели, лели,

Расти верба на межи

(Кружатся на носочках вокруг себя парами)

3. Вербу дождиком не мочит

Ее ветер не берет,

(Делятся на два маленьких круга и образуют звездочку)

Ой, лели, лели, лели

Ее ветер не берет

(Выполняют припадание в повороте вправо, руки на груди)

4. Ее ветер не берет,

Канарейка гнездо вьет,

(Перестраиваются на один большой круг)

Ой, лели, лели, лели

Канарейка гнездо вьет

(Идут по кругу, в правой руке верба, а левую руку положить на плечо впереди стоящего)

5. Канарейка – красна девка,

Соловейко – милый друг,

(С круга расходимся на две линии, верба в правой руке, левая рука лежит на правом плече)

Ой, лели, лели, лели,

(Шаг правой ногой вправо по диагонали, взмах вербой и «укол» носочком левой ноги позади правой ноги. Тройным переступанием на носочках возвращаемся в исходную позицию. Повторить все в другую сторону с другой ноги.)

Соловейко милый друг

(Обходим вокруг себя, руки раскрыты в стороны)

6. Разойдемся, распростимся,

И поклонимся,

(Перестраиваемся в «ручеек» руки с вербой соединены вверху)

Ой, лели, лели, лели,

И поклонимся.»

(Первая пара доходит до центра сцены и делает поклон, после чего пары расходятся в разные стороны выстраиваясь в одну линию)

Проигрыш

(Выполняется поклон, вначале первые номера, затем вторые и уходят за кулисы друг за другом)

6. «Танец матрешек с ложками»

1. «Мы матрешки, мы матрешки,

Топотушки наши ножки.

Очень модный сарафан,

а на нем большой карман

(Дети выходят топотушками и идут по кругу. Исходное положение рук

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

Припев

Топ-топ, ножки,

(Два удара каблучком п.н. выводя ее вправо, и три притопа на месте по шестой позиции)

Ай-да, мы матрешки!

(Покружились вправо)

Топ-топ, ножки!

Ай-да мы матрешки!

(Повторить все с левой ноги в другую сторону)

Проигрыш

(Меняемся местами с рядом стоящим – плие, - 2 раза)

2. Мы матрешки, мы матрешки,

мы в кармане носим ложки,

(Идут топотушками в середину круга и берут ложки)

Будем ложками стучать,

Будем всех мы развлекать.

(Отходят на свои места, стучат ложками)

Припев

Хлоп, хлоп, ложки,

(Ложками выполняем «тарелочки»)

Ай-да мы матрешки!

(Покружились вправо подняя ложки вверх)

Хлоп, хлоп, ложки,

Ай – да мы матрешки!

(Повторить все с в другую сторону)

Проигрыш

(Меняемся местами с рядом стоящим – плие, - 2 раза)

3. Мы матрешки, мы матрешки,

постучали мы немножко

Щечки наши покраснелись,

отдохнуть нам захотелось

Припев

Хлоп, хлоп, ложки,

Ай-да мы матрешки!

Хлоп, хлоп, __ ложки,

Ай – да мы матрешки!

(Идем по кругу и заводим на диагональ, в конце присаживаемся на пол – по диагонали)

4.Посидим мы отдохнем

И опять плясать пойдем

Посидим мы отдохнем

И опять плясать пойдем

(Машут ладошками на щечки, первые номера немного отклоняясь вправо, вторые номера – влево)

Припев

Хлоп, хлоп, ложки,

Ай-да мы матрешки!

Хлоп, хлоп, ложки,

Ай – да мы матрешки!

(Удары, ложками выполняя дугу вверх. Первые номера начинают вправо, вторые номера начинают выполнять влево)

Проигрыш

(Дети встают и идут по кругу)

5. Мы матрешки, мы матрешки,

нам похлопайте немножко!

(Дети кружатся парами)

Вновь мы ложками играем,

Всех гостей мы забавляем

(Продолжают кружиться добавляя удары ложками)

Припев

Хлоп, хлоп, ложки,

(поворачиваемся лицом из круга и выполняем шаги по кругу с поочередным ударом по ложкам «своим» и затем по ложкам соседей идущих рядом)

Ай-да мы матрешки!

(Выполняем движение «гармошка» одновременно с ударами по ложкам)

Хлоп, хлоп, ложки!

Ай –да мы матрешки»

(Повторить движения указанные выше данного припева)

Проигрыш

(Бежим в круг кладем ложки, и возвращаемся на свои места, лицом к зрителю, ручки в положение «матрешка» и корпус чуть прогнуть вперед)

Элементы русского танца для мальчиков

-Хлопушки

-Полуприсядки

- Присядки

Танцы для детей (средний и высший уровень)

1.Русская плясовая

2.Во саду ли в огороде

3.Танец с платками

4.Смоленский гусачок

5. Прялица

6.Московская кадриль

7.Русский хоровод

8.Задорная кадриль.

Русские фольклорные игры

1.«У медведя во бору»

«У медведя во бору

Грибы, ягоды я рву.

А медведь не спит,

Всё на нас глядит,

(Дети стоят в круг, середина круга – это лес, там сидит медведь, а также на середину круга, кладут ягоды и грибы. Один из участников игры, изображающий медведя, садится в «лесу».

Остальные идут из «деревни» в «лес» по ягоды и грибы, у одного из ребят в руках корзинка. Все идут по кругу взявшись за руки и подпевают песенку)

Проигрыш

Ребята передавая друг другу корзинку, «забегают в лес» и бросают в корзинку ягоды и грибы. Также они могут дразнить и будить «медведя».

У медведя во бору

Грибы, ягоды я рву

А потом как зарычит

И за нами побежит.»

(Дети вновь, берутся за руки и идут по кругу подпевая песенку)

Проигрыш

(Медведь просыпается и начинает бегать за детьми, пытаясь отобрать корзинку с ягодами и грибами, дети передают корзинку друг другу. Если «Медведь» до конца проигрыша сумел поймать и забрать корзинку себе, то он забирает корзинку, высыпает с нее ягоды и грибы и игра начинается заново. Если не поймал, то выбирается новый «Медведь» и игра продолжается.)

2.«А мы сеяли, сеяли лен»

(Участники делятся на две линии и стоят друг напротив друга)

1. **«А мы сеяли, сеяли лен,**

А мы сеяли, приговаривали, да,

(Участники имитируют сеяние льна, разбрасывали его поочередно левой

и правой рукой)

Чубатами (башимаками) приколачивали, да.

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

Припев:

Ты удайся, удайся, ленок,

Ты удайся, мой белый кужалёк.

Лен, мой лен, белый лен,

Право на горы, слева на крутой, лен зеленой.

(Участники одной линии делают воротца, а участники второй линии берутся за руки и проходят в данные воротца, возвращаясь затем на свои места)

2.Мы пололи, мы пололи белый лен,

Мы пололи, приговаривали, да,

(Участники хоровода "дергают" траву руками, пригибаясь каждый раз больше и больше)

Чубатами приколачивали, да.

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

3.А мы рвали, мы рвали белый лен,

А мы рвали, приговаривали, да,

(Каждый участник имитирует захват двумя руками лен и выдергивает его, бросая за себя, делая поворот и выдвигая правую ногу вперед.)

Чубатами приколачивали, да.

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

4.А мы чесали, чесали белый лен,

Чесали, приговаривали, да,

(Имитируем работу, при которой ленты треплют, при этом руки двигаются в стороны.)

Чубатами приколачивали, да.

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

5.А мы пряли, пряли белый лен,

Пряли, приговаривали, да,

(Участники имитируют движение левой рукой сверху вниз и правой рукой в правую сторону, как бы тянем нитки и отправляли их от кудельки на шпулю.)

Чубатами приколачивали, да.

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

6.А мы ткали, ткали белый лен,

Ткали, приговаривали, да,

(Участники делают движение руками к себе, а кисти их рук проделывают хватательные движения.)

Чубатами приколачивали, да.»

(Выполняют тройные притопы, пританцовывая)

3.«Заря-зареница»

Дети встают в круг, берутся за руки и идут по кругу, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой. С последними словами песенки водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места становится зарей. Игра повторяется.

«Заря-зарница,

Солнцева сестрица,

По небу ходила,

Лучи обронила,

Лучи золотые,

Ленты голубые

Раз, два не воронь

Беги как огонь!»

4. Чижик

(Игроков должно быть нечетное количество. Чижика выбирают по считалке. Игроки идут по кругу, исполняя игровую припевку. Чижик изображает то, о чём поётся в припевке. Игроки могут повторять за ним:)

**«По дубочку постучишь
Вылетает сизый чиж.
У чижа у чижика
Хохолочек рыженький.
Чижик по саду летал,
Одной ножкой всё махал.
Чиж, чиж, не зевай,
Себе пару выбирай!»**

(Вместе с чижиком каждый игрок быстро выбирает себе пару. Тот, кому не досталось пары, становится следующим чижиком.)

3. «Ой, вставай, вставай, Антошенька»

(Выбирают ребенка «Антошку» - который сидит в кругу и «спит»)

1. «Ой, вставай, вставай, Антошенька

Поднимай, свою головушку

(Дети идут по кругу вправо, взявшись за руки)

Уже встало красно солнышко

(Сходятся в центр круга)

Обогрело землю теплышко

(Расходятся с круга)

Проигрыш

(Идут по кругу)

2. Пробудились птички малые

И запели песни звонкие

(Бегают врассыпную и машут крылышками как птички)

Ай, люли, ай - люли люленьки

Ай, люли, ай - люли люленьки.»

(На носочках тихонько подходят к «спящему Антошке» и начинают его будить)

Проигрыш

(«Антошка» - просыпается и начинает догонять детей, детям нужно стать на свои места, дети должны помнить где и возле кого они стояли)

4. «Золотые ворота»

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившееся цепочка должна пройти под воротами. «Воротики»

«Золотые ворота,

Проходите господа

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первой мать прошла,

Всех детей провела

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается

А на третий раз

Не пропустим вас

Хлеб, соль, вода,

Закрываем ворота»

(После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».)

Растяжка

«У лукоморья дуб зелёный»

У лукоморья дуб зелёный

Проигрыш

Златая цепь на дубе том

Проигрыш

И.п. Стоя руки на ширине плеч.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в "замок", правой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть левой рукой правую вверх. Задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3, 4. Повторить все движение, сменив руки.

И днём и ночью кот учёный

Всё ходит по цепи кругом;

Проигрыш

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая "кошечка") 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая "кошечка").

Идёт направо - песнь заводит,

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. 1. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 2. Вернуться в и.п.

Налево - сказку говорит.

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. 1. Наклониться к левой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. 2. Вернуться в и.п.

Там чудеса: там леший бродит,

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть. 1. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

2. Вернуться в и.п.

Русалка на ветвях сидит;

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье. 1. Не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Там на неведомых дорожках

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). 1. Тянуть носки на себя. 2. Вытянуть носки. 3. Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.

Следы невиданных зверей;

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

Избушка там на курьих ножках

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). 1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения. 2. Вернуться в и.п.
Движения динамичные

Стоит без окон, без дверей;

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Спина прямая.

1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время. 3. Медленно вернуться в и.п.

Там лес и дол видений полны;

Проигрыш

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

2. Медленно вернуться в исходное положение.

Там о заре прихлынут волны

На брег песчаный и пустой,

Проигрыш

И.п. Лечь на живот, руки вдоль туловища. 1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Динамический вариант: раскачивание на животе

И тридцать витязей прекрасных

Чредой из вод выходят ясных,

И с ними дядька их морской;

Проигрыш

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

1. Отвести правую ногу в сторону, медленно поднять ее до вертикального положения. Описать ногой круг, стараясь коснуться пола.

2. Прodelать то же левой ногой.

Там королевич мимоходом

Пленяет грозного царя;

Проигрыш

И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз. 1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. 2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п.

5. То же проделать с другой ногой. (усложненный вариант) 1. Поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2. Наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п.

Там в облаках перед народом

Через леса, через моря

Колдун несёт богатыря;

Проигрыш

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги под коленями, голову прижать к коленям. 1. Перекатиться на спину. 2. Вернуться в и.п.

В темнице там царевна тужит,

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире. Руки соединить за спиной за локти ("полочкой"). 1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

А бурый волк ей, верно служит;

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу. 1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени. 3. Вернуться в и.п.

4. Повторить упражнение с другой ногой

Там ступа с Бабою Ягой

Идёт, бредёт сама собой,

Проигрыш

Упражнение Карусель

Там царь Кащей над златом чахнет;

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время.

2. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время. 3. Вернуться в и.п.

Там русский дух... там Русью пахнет!

И там я был, и мёд я пил;

У моря видел дуб зелёный;

Под ним сидел, и кот учёный

Свои мне сказки говорил.

Проигрыш

Литература:

1. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии / К.

Голейзовский. - М.: Искусство, 1964

2. Мельников М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики /

М.Н. Мельников – Новосибирск, Просвещение 1987

3. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. - М., 1967. - Ч.1.

4. Зацепина К. и др. Народно-сценический танец / К. Зацепина и др. - М., 1976.

5. Проблемы наследия в хореографическом искусстве: сб. ст. - М.: ГИТИС, 1992.