

Муниципальное образование
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
Городской округ города Ханты – Мансийск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

КАРТОТЕКА
«ТАНЕЦ – ЭТО ПРОСТО»

Музыкальный руководитель
Сургутскова И.А

г. Ханты -Мансийск
2019 г.

ТАНЕЦ – ЭТО ПРОСТО

Удалой и веселый, спокойный и плавный танец по нраву каждому. В нем, как и в песне есть все: мысли и чувства, душа и характер, образ и движение. Трудно оставаться равнодушным при звуках замечательной танцевальной музыки, от которой ноги сами просят пуститься в пляс.

Особенно любят танцевать дети. Энергия внутренних сил ребенка требует своего выражения. Темп, пульс, ритм нашей жизни находят у детей свое воплощение в движении.

Задача взрослого – объединить последовательность этих движений в несложную по строению композицию, придать им изящество и выразительность. Сделать это не составляет большого труда и не требует специальной подготовки. Любой танец можно построить, чередуя и варьируя самые элементарные движения руками, ногами, корпусом, головой. Если музыка приглашает к танцу, внимательно к ней прислушайтесь, определите характер. В зависимости от ее настроения, печального или радостного, медленного или быстрого, начните движение. Под звуки задорной плясовой удобнее притопывать то одной, то другой ногой, выставлять ногу на пятку, разворачивая при этом корпус для выразительности. Плавный и лирический напев требует неторопливых действий: размеренного покачивания, легких шагов и полушагов, мягких и грациозных движений рук.

Очень хорошо, если, объяснив ребенку, какими движениями можно пользоваться во время танцев, вы предложите ему самостоятельно подобрать подходящее из них к услышанной мелодии.

Главное – всегда очень внимательно слушайте музыку, она обязательно подскажет, какое движение выбрать: меняется мелодия – меняется движение, повторяется звучание – можно повторить движение. Фантазия, воображение, творчество помогут найти нужный двигательный образ.

ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ НОГ «Веселый каблучок»

Притопы – одно из основных движений танца. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают её ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной ноги должно слегка пружинить.

«Я НАСТОЙЧИВАЯ!»

Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при этом движении лучше всего ставить кулачками на пояс, что может сохранить осанку.

«ТОПОТУШКИ»

Притопы двумя ногами поочередно – это быстрые топочущие шаги на месте. При их выполнении колени должны сгибаться, корпус следует держать прямо. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.

«Я ВЕСЕЛАЯ»

Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» - топнуть впереди себя; на «два» - приставить ногу к ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребенок, тем более быстро могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения необходимо держать прямо, чтобы осанка помогала отразить движением характер музыки.

«Я КОКЕТЛИВАЯ»

Выставление ноги вперед на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме, так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога мягко выставляется косо – вперед, подъем выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто глядя на свой красивый башмачок). Во всех случаях ногу следует выставлять недалеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.

«Я ОЗОРНАЯ»

Прыжки с выбрасыванием ноги вперед - одно из любимых плясовых движений детей. Во время движения надо следить, чтобы дети не теряли хорошей прямой осанки и старались держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колена и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу.

Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень сильными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус должен оставаться спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.

«Я СТРЕМИТЕЛЬНАЯ»

Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо движение идет правым плечом вперед; корпус в сторону движения не поворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо. При движении влево – наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения полетный, легкий. Если музыка стала энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается

сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала по прямому направлению, а лишь затем по кругу.

«Я ЛЕГКАЯ»

Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз-и-два» - три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» - подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге.

Повороты на месте, направо – налево или кругом в польке исполняют тремя пружинящими легкими шагами (притопами) на носках.

В польке девочки часто придерживают юбочку, а мальчики обычно кладут руки на пояс кулачками.

«ПРУЖИНКА»

Пружинка – движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

«ПРЫГАЮ, КАК МЯЧИК»

Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально-двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Корпус всегда должен оставаться прямым. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

«Я ПОРХАЮ, КАК МОТЫЛЁК»

Подскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку веселой польки и передают беспечный, непринужденный и отрывистый характер. Движения выполняются без большого напряжения, руки при этом помогают подскоку легкими взмахами.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ

(описание в порядке возрастающей трудности)

«Простой хороводный шаг»

Отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы.

«Шаг на всей ступне»

Исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус очень 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 складывают на груди или ставят на пояс кулачками. Их можно отвести слегка в стороны, ладонью вперед.

«Шаг с притопом на месте»

На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя её рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя её рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется сначала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).

«Переменный шаг»

Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги.

«Полуприседание с выставлением ноги на пятку»

Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх. Левая нога остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.

ЗВОНКИЕ ЛАДОШКИ

(движения для рук)

Хлопки в ладоши используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. По своему выразительному значению они близки притопам. Следует с самого начала обратить внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко одна к другой.

Встречаются хлопки, передающие ритмический рисунок музыки. В таких случаях не следует показывать ребенку ритм хлопков, а надо предоставить ему возможность самому найти его. Вариантов хлопков может быть множество. Желательно каждому дать название, чтобы наполнить движение эмоциональным смыслом.

«Колокола»

Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.

«Колокольчики»

Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или левого.

«Тарелки»

Скользящие хлопки. Одна рука с размаху движется вниз, другая – снизу вверх.

«Ловлю комариков»

Легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

«Бубен»

Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Подушечка»

Хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса.

«Вертушки»

Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер.

ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

«Ветерок»

Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки»

Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх и вниз перед грудью.

«Волна»

Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.

«Крылья»

Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки»

Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.

УЧИТЬСЯ ВЛАДЕТЬ СВОИМ ТЕЛОМ (игры-превращения)

Для того, чтобы движение доставляло удовольствие исполнителю и нравилось зрителям, нужно научиться владеть своим телом: уметь произвольно напрягать и расслаблять мышцы. Очень важно, например, свободно и непроизвольно пользоваться движениями рук. Поднимая их, не следует одновременно напрягать и поднимать плечи, излишне выпрямлять руки в локтях. Выразительными должны быть также кисти и пальцы рук.

Этому помогут предлагаемые игры-превращения. Они должны научить будущих артистов выразительности, оживить фантазию и воображение, без которых не обойдется ни одно танцевальное движение.

Такие игры-превращения, как «Деревянные и тряпочные куклы», «Веревочки», «Стряхнем воду с платочков», «Незнайка», «Крылья самолета», «Мельница», «Маятник», «Паровозики», «Кошка выпускает когти», «Скакалочка», «Великаны и гномы», учат чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц всего тела или отдельных частей корпуса: ног, рук, головы, шеи, плеч.

Игры «Иголка с ниткой», «Медведь в лесу», «Считалочка», «На ковре котята спят», «Зайка серенький» помогут наладить координацию движений, развить воображение, внимание, научат ориентироваться в пространстве.

Игры-превращения не займут у вас много времени, а их разучивание не потребует особых усилий. В них всегда можно поиграть в свободные от других занятий минутки. С помощью этих игр вы сможете организовать вашего малыша, а также с удовольствием и пользой провести время.

«Деревянные и тряпочные куклы»

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; пуки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова, ноги поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

«Цветочек»

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветка поникла»), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), и, освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»).

«Веревочки»

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперед, уронив свободные руки. Повиснув, они свободно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

«Стряхнем воду с платочков»

Руки согнуть в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить пассивно кисти вниз. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их вниз).

«Крылья самолета и мягкие подушечки»

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (изобразить крылья самолета). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам – пассивно согнуться. Руки, как бы ложатся на мягкую подушечку.

«Мельница»

Свободное круговое движение рук: описывать руками большие круги, начиная вперед вверх. Движение маховое: после быстрого энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывая круг, и свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникало зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.